№8 (484) апрель 2015

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Доктор солнце для крепкого сна

Варенье из череды вылечит печень

Где найти древнее лекарство

ПРОБЛЕМА «ВЕЕРА» В ЗОНЕ ДЕКОЛЬТЕ

Самые лучшие друзья — близкие люди

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Кошмарики

ЛЮК ПРИКРЫЛИ ФАНЕРКОЙ

Кирюша Киреев из города Карабаша, Челябинской области, люков боится как огня. Семь месяцев назад ребенок провалился в канализационный колодец глубиной четыре метра. Выжил чудом, но получил тяжелые увечья: коленка раздроблена, открытый перелом требовал срочной операции. Чтобы кости срослись, врачи установили металлические спицы. Муки с ногой продолжаются по сей день — предстоит еще одна операция. А тот люк коммунальщики прикрыли фанеркой вместо чугунной крышки.

ПОЕЗДКА НА КАТЕРЕ СТАЛА РОКОВОЙ

Две подруги из Екатеринбурга — 57-летняя Ирина Булатова, 56-летняя Татьяна Николаева — и 46-летняя самарчанка Елена Куликова были уверены: на Гоа их ждет райский отдых. Но поездка на катере стала для них роковой. Они утонули. Туристки вместе с группой купили морскую экскурсию, хотели посмотреть на дельфинов. Но... Сильные волны раскачали катер, и он перевернулся. Елена, Ирина и Татьяна оказались под судном, не смогли выплыть и задохнулись.

ПОРА К ЭТОМУ ПРИВЫКНУТЬ?

72-летний пенсионер Вадим Жуков из Новосибирска пытался догнать тронувшийся с остановки автобус. Но двери уже закрылись, и мужчина с досады стукнул по кузову сумкой. Автобус остановился. Дверь открылась, и кондуктор обрушил на человека град ударов. Пенсионер получил перелом основания черепа. Контролера вскоре задержали. Он объяснил следователям, что его вывел из себя удар сумкой по автобусу. «Людям пора привыкнуть, что автобусы не «ничьи», как во времена СССР, — считают некоторые. — Как бы вы отреагировали, если бы по вашему авто кто-нибудь ударил сумкой или ногой?» Кондуктору грозит 8 лет лишения свободы.

ЗА ПРОДУКТЫ В МАГАЗИНЕ НУЖНО ЗАПЛАТИТЬ ДЕНЬЖИЩА, А В КОШЕЛЬКЕ ЛЕЖИТ ТОЛЬКО МАЛЕНЬКАЯ ОДИНОКАЯ ЗАРПЛАТУЛЕЧКА.

Знаете ли вы, что...

● Пиво, которое продают в пластиковой таре, вызывает рак и другие заболевания, а у мужчин импотенцию. Причина: при контакте этилового спирта с пластиком выделяется дибутилфтолат, который губительно действует на организм.

● Нельзя сидеть больше 8 часов в день. Это повышает риск развития диабета, ожирения, рака и проблем с сердцем, считают канадские ученые. Они рекомендуют сидеть не больше 4-5 часов в день, а если уж приходится сидеть дольше, то время от времени делать несложные физические упражнения.

● В жару организм обезвоживается. Это создает условия для отложения солей в суставах и образования камней в почках. Все дело в том, что во время обезвоживания в организме повышается концентрация мочевой кислоты и кальция, что вызывает лишние отложения этих веществ и, как результат, проблемы со здоровьем.

Новости

ВПРОДАЖЕ скоро появятся перчатки, которые переводят речь глухонемых в обыкновенную человеческую.

ДЛЯ больных диабетом I типа разработан «умный» инсулин. Он циркулирует в крови и активизируется, когда этого требует ситуация. Одно но: от инъекций сахар может упасть до критической отметки. Поэтому необходимо постоянно контролировать его уровень.

ВБРИТАНИИ всем здоровым женщинам разрешили сдавать свои яйцеклетки для экспериментов с клонированием. Достаточное количество донорских яйцеклеток позволит ученым создавать препараты от болезни Паркинсона, диабета и других недугов.

УЧЕНЫЕ доказали, что 1-2 бокала сухого красного вина в день в сочетании с антивирусными препаратами позволяют держать в узде вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) в течение 20 лет.

РОССИЙСКИЕ ученые с Дальнего Востока создали препарат от болезни Альцгеймера. До сих пор вылечить слабоумие было невозможно. Ученые надеются, что их открытие остановит «неумолимого Альцгеймера».

НАЧАЛОСЬ испытание новой вакцины против ВИЧ в форме таблеток. Однако работа над препаратом будет вестись еще 5-10 лет. Для участия в исследованиях приглашаются добровольцы в возрасте от 18 до 40 лет.

Для вас, мусью — Кое-что новенькое

Операцию делает робот

Рак простаты — самое распространенное из онкологических заболеваний. Оперируют молодых, 50-летних, а они хотят и от рака избавиться, и мужскую функцию сохранить.

Сейчас в Москве существует шесть роботов, которые делают операции на простате, а всего по России — четырнадцать, но это капля в море. В отличие от обычных «открытых» операций на простате, роботы позволяют сохранить большую часть органа, в результате сохраняются все функции и даже полноценная эрекция. Россия собирается закупить таких роботов для операций на простате на 250 миллионов рублей. Вот только расходные материалы к роботу пациенту придется оплачивать из своего кармана, а это 350-400 тысяч рублей.

Рак простаты — самое распространенное из онкологических заболеваний. Если принять всю онкологию за 100%, то рак простаты по количеству заболевших займет 27%, на втором месте — рак легких (14%), на оставшиеся 59% приходится вся остальная онкология.

Начинается болезнь обычно в возрасте 45-65 лет. Если рак простаты находят у 70-летнего мужчины, ему обычно даже не предлагают операцию. Оперируют молодых, 50-летних, а они хотят и от рака избавиться, и мужскую функцию сохранить.

В США таких роботов 2000, и у них за операции на простате платят страховые компании. Там рак простаты оперируют и в 70, и в 80 лет. И только в России пациента спокойно отпускают домой, чтобы он со своим раком доживал «долго и хорошо».

Кстати, разработали чудо-роботов в США. Штаты — единственная страна, которая производит это высокотехнологичное оборудование, поставляя его всему миру. Несмотря на обострение международных отношений, отказываться от покупки этих роботов в России не планируют — война войной, а половая жизнь по расписанию. Кстати, робот с романтическим названием «Да Винчи» оперирует не только рак простаты, но и другие новообразования в этом органе, например аденому.

■ ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЧАЯ НА 30% СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ЯИЧНИКОВ И НА 37% — РАКА ГРУДИ.

■ ЖЕНЩИНЕ ДОСТАТОЧНО ВЫПИВАТЬ В ДЕНЬ 3 ЧАШКИ ЧАЯ, ПРИЧЕМ НЕ ВАЖНО — ЧЕРНОГО ИЛИ ЗЕЛЕНОГО.

Тоже лекарство

Голос близкого человека ускоряет восстановление мозга у тех, кто находится без сознания, в коме. Недавно пришел в себя Александр Петрович Юшкин из Московской области, который три месяца находился в коме. Все это время жена рассказывала ему знакомые истории. А специалисты в это время наблюдали за работой мозга с помощью МРТ. Активность мозга пациента возрастала. Спустя шесть недель его мозг стал реагировать и на другие голоса. Ученые надеются, что этот эксперимент поможет им разработать новые методы лечения пациентов, находящихся в коме.

Сенсация

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ГЛАЗА

Офтальмологи начали осваивать трансплантацию органа зрения. Уже удалось отработать восстановление кровоснабжения донорского глаза и функций мышечного аппарата. Единственной не решенной проблемой осталось восстановление зрения в пересаженном глазу. Трансплантация донорского глаза позволит восстановить зрение у пациентов с врожденными аномалиями, тяжелыми заболеваниями и механическими повреждениями органа зрения.

ГЕЛЬ «ТРИ В ОДНОМ»

Студент из Нью-Йорка разработал гель, способный остановить кровотечение, дезинфицировать рану и защитить ее от микробов. После нанесения геля на рану кровотечение останавливается в течение 20 секунд. Кроме этого, при соприкосновении с кожей гелеобразная масса быстро и равномерно отвердевает, образуя своеобразную стерильную повязку.

Весна на даче

ВЕСНОЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЖАЛУЮТСЯ НА БОЛЬ В СПИНЕ ПОСЛЕ РАБОТЫ НА ДАЧЕ.

*** Не наклоняйтесь.** Людям с повышенным давлением нельзя наклоняться вниз головой и уж тем более в таком положении что-то делать. Лучшая поза — на четвереньках. Не забудьте предварительно положить под колени коврик.

*** Опрыскиваем.** Руки держите на уровне груди. Если не дотягиваетесь до нужного места, подставьте скамейку или стремянку. Опрыскивайте деревья и белите стволы только в очках. Если что-то попало в глаз, аккуратно промойте его кипяченой водой. Извлечь инородное тело не удалось? Обратитесь к врачу.

*** Носим тяжести.** Прежде чем поднять ведра с водой, встаньте между ними по центру. Не сгибая спину, присядьте и, также не сгибая спину, встаньте. Отнесите тяжесть. А прежде чем поставить на землю, снова присядьте, а только потом опустите руки.

*** Берегите руки.** Трудитесь в хлопчатобумажных перчатках, чтобы не образовались мозоли. Руки перед работой смажьте питательным кремом. Если болезненные водянистые пузырьки все-таки появились, ни в коем случае их нельзя прокалывать. Приложите к мозоли промытый лист подорожника, закрепите его пластырем или бинтом и оставьте на ночь. При необходимости повязку наложите повторно. Вместо подорожника можно использовать сырой картофель, натертый на терке.

С. Д. Григорьева, терапевт, врач I категории

Опасные микробы под упаковкой

Вакуумная упаковка лишь создает иллюзию безопасности и свежести продуктов, выяснили ученые из Дании.

На самом деле кроме аппетитных колбасок, сырых овощей, мясных деликатесов, копченой рыбы в герметичную тару упакованы опасные бактерии-убийцы. Прежде всего речь идет о возбудителе инфекционного заболевания листериоза, которое протекает тяжело. Каждый третий человек, зараженный этой инфекцией, погибает.

Как показали лабораторные опыты, листерии, помещенные в бескислородную среду вакуумной упаковки, становятся в 14 раз агрессивнее. Рост и размножение микроорганизмов не прекращается, даже если упакованные вакуумным способом продукты хранить в холодильнике. Где может обитать эта зараза? В молоке, мягких сортах сыра, сырой и копченой рыбе, мясных полуфабрикатах, мясе, птице, овощах. И именно эти продукты часто продаются в вакуумной упаковке. Поэтому, несмотря на удобство хранения, покупайте продукты не в вакуумной упаковке, а в более безопасной расфасовке.

Почему немеют губы

ОНЕМЕНИЕ ГУБ БЫВАЕТ РЕДКО. НО КОГДА ТАКОЕ СЛУЧАЕТСЯ, ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ТРЕВОЖНЫМ СИГНАЛОМ. РАЗБЕРЕМСЯ, ПОЧЕМУ НЕМЕЕТ ВЕРХНЯЯ ИЛИ НИЖНЯЯ ГУБА.

1 Шейный остеохондроз. При этом заболевании спинной мозг сдавливается или от долгого мышечного напряжения, или из-за смещения позвоночника. Впоследствии это ведет к нарушению кровообращения, из-за чего мозг не будет получать нужное количество питательных веществ. Заболевание может привести даже к инсульту, поэтому не запускайте такое состояние и срочно обратитесь к врачу, иначе финал может быть плачевным. И еще: держите правильную осанку, не засту живайте шею и спину и спите в правильной и удобной позе.

2 Нехватка витамина В. Если губы немеют, то это может говорить о нарушении в работе нервной системы. Часто причиной становится недостаток в организме витаминов, особенно витамина В. Рекомендуется ввести в свой рацион продукты, которые содержат этот витамин: хлеб, грибы, орехи, соленую рыбу, кислое молоко.

3 Неврит лицевого нерва. Первым его признаком является онемение губ. Неврит происходит из-за нарушения поступления импульсов, которые посылает мозг, к лицевым мышцам. Нужно срочно обратиться к врачу и, если он поставит такой диагноз, незамедлительно начинать лечение. Если запустить болезнь, то неврит может перейти в паралич лицевого нерва. Чтобы не допустить этого, надо ходить на процедуры и избавиться от начального диагноза.

4 Сахарный диабет. При сахарном диабете снижается чувствительность некоторых частей тела. Как раз онемение губ может говорить о диабете. Посетите эндокринолога, он поможет нормализовать уровень глюкозы в крови, и тогда онемение губ сразу же пройдет.

5 Мигрень. Очень часто причиной онемения губ становится мигрень. Она может появляться из-за усталости и стрессовых ситуаций. Рекомендуется просто снизить нагрузки и добавить в свой рацион больше кальция, магния и калия. Мигрень пройдет, и вместе с ней и онемение губ.

Если онемение губ происходит регулярно и вы не всегда это сразу замечаете, в первую очередь надо идти к неврологу.

6 Повышение или понижение артериального давления. В такой ситуации немеют не только губы, но и конечности. Часто в это же время может болеть голова, и человек испытывает головокружение. Рекомендуется незамедлительно вызывать скорую помощь.

7 Аллергия на какое-нибудь лекарственное средство. Если человек принимает какое-то новое лекарство, которое раньше не пробовал, может начаться аллергия. Одним из побочных эффектов такого лекарства может быть онемение губ.

8 Заболевание зубов или десен. Если воспалилась десна, а потом началось онемение, скорее всего, это и есть причина. При зубной боли также может неметь губа. Если начали ныть зуб или десна и при этом немеют губы, ничего опасного в этом нет. Но все равно надо обратиться к стоматологу, чтобы избавиться от боли и вылечить зубы.

9 Рассеянный склероз. Медики утверждают, что первым симптомом склероза как раз и является онемение губ. Поэтому, если появился такой симптом, надо обратиться к неврологу. Если болезнь не запускать, можно избежать осложнений.

10 Опоясывающий лишай. При лишае, который появился на лице, начинается зуд, озноб и онемение губ. Именно онемение является первым признаком такого лишая. Если вы также чувствуете легкое жжение в области щек, то это точно лишай, нужно срочно обратиться к врачу.

11 Паралич Белла. Он начинается с покалывания лица и онемения губ. Вообще паралич захватывает все лицо, но начинается он с губ и бровей.

12 Любая вирусная инфекция, которая приводит к воспалению нерва. Это самая распространенная причина онемения губ. Обычно если у человека герпес или менингит, то после них может быть осложнение в виде воспаления нерва — это причина онемения губ.

Если несколько симптомов одного заболевания совпадают, в первую очередь надо идти к этому специалисту. Если же онемение губ происходит регулярно и вы не всегда сразу это замечаете, в первую очередь надо идти к неврологу. Главное, не запускайте болезнь, тогда с ней легче будет справиться.

О. А. Дебишев, доктор медицинских наук

Лечимся морковью

● При варикозном расширении вен вскипятите 2 л воды, добавьте 10 ст. ложек высушенной морковной ботвы, кипятите 5 минут под крышкой, остудите, процедите. Принимайте 4 раза в день по 1 стакану, независимо от приема пищи. Отваром из ботвы можно лечиться целое лето.

● От трофических язв 2 крупных моркови натрите на мелкой терке, отожмите сок. Морковь выложите на марлю, приложите к больному месту, накройте полиэтиленом, забинтуйте. Повязку меняйте 2 раза в день.

● При цистите полезно делать теплые компрессы на низ живота. Натрите 100 г моркови на мелкой терке, немного подогрейте на водяной бане. Выложите морковь на льняную салфетку, приложите на область мочевого пузыря и полежите так 20 минут. Компресс делайте вечером перед сном, до полного исцеления.

Мои слабые вены спасает ивушка

Ранней весной постоянно заготавливаю кору белой ивы. Измельчаю ее, подсушиваю и храню. Это самое надежное лекарство. Использую как обезболивающее средство для больных ног. Вены у меня слабые, нередко воспаляются, болят, а кора помогает. Заливаю 0,5 л холодной воды 4 ст. ложки измельченного сырья, довожу до кипения, кипячу 5 минут на водяной бане, затем остужаю и процеживаю. Использую отвар для компрессов, которые делаю каждый вечер 10 дней подряд. После такого лечения ноги как новенькие. Еще пью отвар: готовлю его так же, как и в первом рецепте, только в 2 раза менее концентрированный. Принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день при любой простуде. Он потогонный, жаропонижающий, помогает быстрее поправиться, избавляет от головной боли. Ведь в коре ивы содержится природная салициловая кислота — она же аспирин. Это натуральное лекарство.

О. Останина, Липецк

Багульник победил гайморит

Поделюсь рецептом лечения гайморита. Залейте 2 ст. ложки багульника болотного (зимой — сухого, летом — свежего) 2 ст. ложками растительного масла и томите под крышкой на очень медленном огне 40 минут. Настаивайте, не снимая крышки, 2 часа, затем процедите через сложенный в 2 слоя бинт. Область гайморовых пазух хорошо разогрейте горячей солью (это удобно сделать, если наполнить ею хлопчатобумажный носок), а потом в каждую ноздрю закапайте по 3-4 капли масла багульника. После этого встаньте над раковиной, потому что выделения будут очень обильными. Процедуру можно делать 2 раза в сутки. Я пролечилась так 3 дня и навсегда забыла о гайморите.

И. Н. Шмакова, Мурманская обл.

Сам себе доктор

■ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ ЕЖЕДНЕВНО В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ЛЕТА СЪЕДАЙТЕ ПО 15-20 СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА БОЛЬШОГО.

■ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ ИЗМЕЛЬЧИТЕ СПЕЛЫЕ СЕМЕНА ПОДОРОЖНИКА. ПОРОШОК НА КОНЧИКЕ НОЖА ПРИНИМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО С ВОДОЙ ДО ЕДЫ.

Только Сабельник Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок![1]

«Настойка Сабельника» Эвалар – это единственное лекарство на основе сабельника[2], которое:

- лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов
- при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Эвалар

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Реклама. [1]Среди лекарств на основе сабельника. [2]По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013 г.

Не весь фитнес полезен

Не навреди

Пропадая по нескольку часов в день в тренажерном зале, человек становится так же зависим от тренировок, как от азартных игр.

Несмотря на усталость, хочется все больше и больше усиливать физическую нагрузку. Стоит пропустить хотя бы одно занятие, начинается депрессия. Человек становится раздражительным.

Если кто-то тренируется по несколько раз в день или повышает интенсивность тренировок вплоть до слез, изнеможения или телесных повреждений — это сигнал тревоги. Чтобы определить, страдаете ли вы спортивной зависимостью, спросите себя: «Как я чувствую себя, если не иду на второе занятие вслед за первым или вообще пропускаю день или два тренировок?» Если появляется чувство тревоги, стресс, депрессия, если на следующий день вам нужно потренироваться в 2 раза больше, чтобы возместить пропущенные дни, или если вы не можете притормозить, почувствовав усталость, это сигнал: есть проблема. И еще задайте себе вопросы: нравится ли вам ходить на занятия? Живете ли вы с улыбкой, чувствуете ли себя сильным, здоровым, удовлетворенным и в хорошей форме? Получаете ли удовольствие? Если вы приходите в ужас от тренировок, но все равно заставляете себя выкладываться на полную катушку, нужно сделать переоценку ситуации.

А. П. Егоров, психиатр

Как я вылечила коленный сустав

АЙБОЛИТ

В пропорции 1:1 развела раствор фурацилина и спирта, смочила в смеси марлевую салфетку и приложила к больному колену. Сверху — лист лопуха, целлофановую пленку, слой ваты и завязала теплым шарфом. С компрессом ходила весь день, а на ночь делала свежий. Облегчение почувствовала практически сразу, а через 2 недели боли в суставе исчезли.

И. Н. Павленко, Хабаровский край

Отёки сошли, вены перестали болеть

АЙБОЛИТ

У мамы сильно отекали ноги, был большой вес — 100 кг, давление, да еще сахарный диабет. Вот как она лечилась. Заливала 1 ст. ложку семян укропа 300 мл кипятка, настаивала в термосе всю ночь. Принимала утром и перед сном по 150 мл. Курс лечения — 21 день, затем на 3 дня делала перерыв и повторяла курс. Отеки сошли, онемение пальцев прошло, вены перестали болеть. Но для профилактики мама продолжает принимать укропное снадобье по 1/2 стакана на ночь.

О. Дроздова, Оренбург

Кислое тесто на больную спину

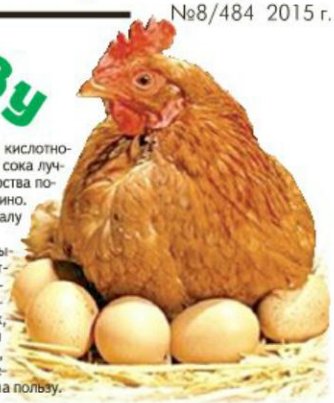
АЙБОЛИТ

От радикулита втираю в поясничную область скипидар до ощущения тепла, после этого прикладываю к больному месту компресс. На пергаментную бумагу наношу слой кислого ржаного теста (опара) и прикрываю марлей. Прижимаю к пояснице, сверху — слой ваты и все фиксирую. Через 10-15 минут чувствую жжение, держу компресс примерно 1 час. Делаю раз в день 3 дня подряд. После процедуры проблемную область водой не обмываю. Одновременно с компрессом принимаю по 2-3 г пищевой соды (на кончике ножа), запивая 1/2 стакана молока. Буквально через несколько дней становится значительно легче.

А. А. Купченко, Московская обл.

Залечим язву

УСТАЛИ ПИТЬ ТАБЛЕТКИ? ПОПРОБУЙТЕ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ.



1 Чтобы за 7 дней справиться с язвой двенадцатиперстной кишки, утром натощак выпейте белок двух куриных яиц, не разбавляя их ничем. Воду пить нельзя ни до, ни после этого. Только через 1,5 часа разрешается завтракать и пить жидкость. За это время белок обволакивает и зарубцовывает повреждения на слизистой. Вечером за 1,5-2 часа до ужина тоже надо выпить 2 куриных белка. И так 7 дней. На время лечения откажитесь от алкоголя, острой и соленой пищи.

2 При пониженной кислотности желудочного сока лучше любого лекарства помогает хорошее сухое вино. Пить его нужно по бокалу каждый день.

3 Если у вас повышенная кислотность желудочного сока, а вы любите петрушку, кинзу и чеснок, кислотность повысится еще больше. Если она, наоборот, низкая, эта зелень будет только на пользу.

Чистим язык

* Густой налет на поверхности языка мешает контакту пищи с вкусовыми рецепторами. Очищая язык, мы усиливаем ощущение от вкуса пищи.
* Очистка языка по утрам в сочетании с чисткой зубов на 85% уменьшает запах изо рта (чистка только зубов — всего на 25%).
* Главным источником плохого запаха изо рта являются соединения серы и плохо пахнущий газ сероводород, который образуется в результате жизнедеятельности бактерий, скапливающихся у основания языка.
* Очистка языка на 33% уменьшает образование зубного камня, в десятки раз — количество вредных микробов во рту.
* Чистить язык можно чайной серебряной ложкой.

БЕРЕСТА МЯГКО СОГРЕВАЕТ МЫШЦЫ

Радикулит, если случился раз, будет возвращаться снова и снова, как только переохладитесь или потаскаете тяжести. На Руси делали специальный противорадикулитный пояс из бересты. Снимите с любого березового чурбака кору, нарежьте ее на прямоугольники и закрепите вокруг талии или больного места, привязав полоской ткани. Береста будет мягко согревать мышцы. Какой стороной прикладывать ее к телу? Внутренней.

УВЕЛИЧЕНИЕ ГРУДИ ГРОЗИТ РАКОМ

Увеличение груди с помощью силиконовых имплантатов может привести к развитию редкой формы рака — анапластической крупноклеточной лимфомы. У всех пациенток она развивается в рубцовой ткани, образовавшейся вокруг имплантата, и появляется спустя 10 лет после операции. Во всей этой истории есть два утешительных момента. Во-первых, нередко излечение наступает уже после удаления имплантатов и окружающих тканей. Другим больным требуется химио- и лучевая терапия. Во-вторых, возможно, перерождение тканей и не случится. В любом случае перед операцией пластический хирург должен предупредить о таком осложнении женщину, решившую улучшить форму груди.

Сезонная проблема *Актуальная тема*

Гастрит опасен осложнениями

НЕЛЕЧЕНЫЙ ГАСТРИТ ПРИВОДИТ К ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА, А ЗАТЕМ МОЖЕТ ПЕРЕРОДИТЬСЯ В РАК.

Первые сигналы. Тяжесть в желудке после еды, сосущее ощущение под ложечкой, живот кажется твердым и вздутым, боли в верхней его области или слева в подреберье до или после еды, белый налет на языке, частые отрыжка и изжога, тошнота, потеря веса, плохой аппетит... Каждый из симптомов может быть следствием обычного расстройства желудочно-кишечного тракта, но сочетание хотя бы двух признаков — повод обследоваться.

Виноваты нервы. Повышенная эмоциональность, постоянная усталость, пренебрежение режимом сна и отдыха могут спровоцировать гастрит. При нервном срыве происходят сбои в работе вегетативной нервной системы, в результате ухудшается кровоснабжение слизистой оболочки желудка и нарушается ее целостность. Симптомы нервного гастрита: боли в верхней части живота, отрыжка, изжога. Пейте успокаивающие настои валерианы и пустырника. Они снимут нервное напряжение, спазмы и помогут восстановлению тканей слизистой.

Избавиться ненадолго от неприятных ощущений при гастрите можно, если в течение 10 часов ничего не есть.

Вредная и полезная еда. Ешьте 4-5 раз в день, за один прием не больше 300 г. Мясо, птицу, печень, сердце отваривайте или запекайте. От жареного, колбасы, сосисок откажитесь. Мясо и рыба — по 2 раза в неделю, в остальные дни — бобовые. Для гарнира — крупы. Берите необработанные: они дешевле и полезнее. Вместо йогуртов — кефир, ряженка. Один день в неделю — вегетарианский. Не покупайте дорогие нитратные помидоры и огурцы, делайте салаты из моркови, свеклы, капусты, редьки. На десерт — сухофрукты, орехи, мед.

Чтобы избежать обострения. С приближением весны гастрит обостряется. Натощак пейте по стакану теплой воды с растворенной в ней 1 чайн. ложкой меда. Перед сном выпивайте семя льна. Пища должна быть теплой. За раз съедайте небольшие порции. Ешьте больше обволакивающих продуктов: овсяную кашу, бананы. Голодные диеты могут вызвать резкое обострение гастрита.

И. Н. Ганченко, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Пригодится

Чудо-мазь готовим из шалфея

Она снимает воспаление и боль при ушибах, растяжениях, мышечных спазмах. Используют ее при ожогах. И еще мазь ускоряет заживление ссадин и ран.

Готовят ее так: растирают 5 ст. ложек сухой травы шалфея в порошок, добавляют 5 ст. ложек свиного нутряного сала, перемешивают и держат на водяной бане на очень слабом огне, пока смесь не станет текучей. После этого процеживают через мелкое сито, чтобы не осталось никаких частичек — при натирании они могут поцарапать кожу. Готовую лечебную мазь перекладывают в темную стеклянную баночку и хранят в холодильнике. Когда болит поясница или суставы, 1 чайн. ложку мази надо подогреть, втереть в больное место и утеплить. Вскоре наступит облегчение.

Для лечения псориаза готовят другую мазь. Сухие листья шалфея растирают в порошок, смешивают с топленым маслом (на 1 часть порошка — 9 частей масла) и смазывают пораженные участки кожи 2 раза в день.

Скорая помощь от природы *Сам себе доктор*

От сердечной одышки

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В СОЧЕТАНИИ С РЕЦЕПТАМИ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ХОРОШО ПОМОГАЕТ СЕРДЕЧНИКАМ.

* Смешайте семена горькой полыни с оливковым или растительным маслом в пропорции 1:4. Настаивайте 12 часов. Принимайте по утрам — накапайте 2-3 капли на кусочек сахара и медленно рассасывайте.

* 1 чайн. ложку травы чистотела и 30 г меда залейте 0,5 л белого вина и уваривайте на медленном огне, пока не останется 1/4 часть смеси. Разделите на 2 части, первую примите перед завтраком, а вторую — перед обедом. Курс лечения — 1 месяц.

* Вместо чая можно ежедневно пить отвар молодых веток или листьев клюквы без определенных пропорций и меры.

* При остром приступе одышки хорошо помогает смесь из 0,5 кг пропущенного через мясорубку лука, 1/3 стакана сахара, 1 стакана морковного сока, 1/3 стакана свекольного сока и сока сельдерея и 25 г меда. Все перемешайте и уваривайте на медленном огне около 3 часов. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой или во время приступа.

* Измельчите в блендере ядра 20 абрикосов, добавьте 10 пропущенных через мясорубку лимонов и 0,5 кг меда. Тщательно перемешайте и принимайте утром по 1 ст. ложке. Курс лечения — 1 месяц. Храните в холодильнике.

* Залейте 2 л кипятка 1 ст. ложку измельченного сухого горицвета, настаивайте и принимайте по 1 ст. ложке каждый час.

* Насыпьте в стакан 1 ст. ложку сухой измельченной травы пустырника, залейте крутым кипятком, настаивайте 1 час и пейте 2 раза в сутки.

* 350 г перемолотого чеснока смешайте с соком 24 лимонов. Смесь поместите в банку, накройте марлей, настаивайте сутки. Принимайте перед сном по 1 чайн. ложке, разбавив в 1/2 стакана воды. Перед каждым приемом обязательно взбалтывайте. Курс лечения — 2-3 недели.

* Залейте 1 стаканом крутого кипятка 20 г мелиссы, настаивайте 25 минут. Принимайте до 3 раз в сутки до прекращения болей в сердце и облегчения дыхания.

С. П. Дубинин, травник

НАСЫПЬТЕ В СТАКАН 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ АСТРАГАЛА, ЗАЛЕЙТЕ КРУТЫМ КИПЯТКОМ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ДЛЯ ВКУСА ДОБАВЬТЕ МЕД. ПРИНИМАЙТЕ НЕ БОЛЕЕ 2 СТ. ЛОЖЕК 5 РАЗ В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Уроки жизни

Просто скажи болезни: «Не дождёшься!»

В ТЕЧЕНИЕ 20 ЛЕТ ВЛАДИМИР ПОЗНЕР ЕЖЕГОДНО ХОДИТ ПРОВЕРЯТЬСЯ В ОНКОЦЕНТР, И КАЖДЫЙ РАЗ СЕРДЦЕ ЗАМИРАЕТ...

Страшный диагноз

Когда Владимиру Владимировичу сказали диагноз, он воспринял его как объявление о том, что жизнь закончилась. Ощущение было такое, словно налетел на кирпичную стену.

А началось все так. Вдруг начал часто вставать ночью по нужде. Казалось бы, ерунда. Но решил на всякий случай обратиться к врачу. Тот отправил на обследование. Потом сделали биопсию, и выяснилось, что это рак. Познеру тогда было всего 59 лет. В голове крутилась только одна мысль: жизнь закончилась, а умирать не хочется. Диагноз гласил: рак предстательной железы. На этом фоне начала стремительно развиваться депрессия. Помог разговор с давним приятелем, американским телеведущим Филом Донахью. Тот с уверенностью сказал: «Ты с ума сошел?! Половина мужчин в твоем возрасте это имеет! Поправишься!» Именно те слова поддержали Познера, и он стал настраивать себя на победу.

Делать операцию или идти на эксперимент?

Медики предложили два пути борьбы с онкологическим заболеванием: операция или новые экспериментальные методы. Предлагалось окружить опухоль радиоактивными пулями, которые бы ее убивали. Владимир Владимирович всю жизнь предпочитал эксперименты, поэтому сначала принял решение применить пули. Однако потом передумал. Хирурги убедили Познера, что болезнь поймана рано и хирургическое вмешательство даст отличный результат.

Операция оказалась очень тяжелой

«После нее я был совсем слаб, силы оставили, — вспоминает Познер. — Выхаживала меня жена. Не знаю, как она все это выдержала. Но потихоньку я выкарабкался. Теперь знаю: рак можно победить! Проверено на себе. Ту операцию мне сделали 20 лет назад. С тех пор ежегодно хожу проверяться в онкоцентр, и каждый раз сердце замирает».

Когда с этим недугом надо бороться

Надо не жалеть заболевшего, а настраивать на борьбу. Если человек услышал диагноз рак, пугаться не следует. Надо взять себя в руки и получить консультации как минимум в трех клиниках. И если диагноз подтверждается, не падать духом. Это не конец. «Надо относиться к случившемуся как к задаче, которую требуется решить, и больше думать о близких, привести в порядок дела. Но самое главное — не бояться. Просто сказать своей болезни: «Не дождешься!» — поделился Владимир Познер.

Здоровые традиции

Как Познеру удается оставаться бодрым в 80 лет? В детстве мама всегда следила за тем, чтобы он полноценно питался 3 раза в день и только домашней полезной едой. И еще заставляла хорошенько высыпаться. До 16 лет Познер ложился спать не позже 20.30. И еще Владимир Владимирович хорошо готовит. У него свои отношения с продуктами, он даже разговаривает с ними. Морепродукты — креветки, моллюски — любит, а рыбу нет. Возможно, потому что в детстве его заставляли каждый день есть рыбу, не выпускали из-за стола, пока тарелка не становилась пустой.

К цифре 80 Владимир Познер относится с большим удивлением. Всегда считалось, что в 80 лет человек уже старик. А теперь сам 3 раза в неделю играет в теннис, ходит на фитнес. Сейчас играет в теннис по вторникам, четвергам и воскресеньям. Дома у него есть тренажеры, в том числе и велоэргометр, на котором он с большим удовольствием крутит педали. И еще подкачивает пресс и нагружает мышцы рук.

Бабушкины рецепты

КАПЛИ ОТ ГЛАУКОМЫ

Сварите вкрутую свежее куриное яйцо, срежьте крышечку, аккуратно выньте желток и заполните емкость медом. Дайте сутки постоять при комнатной температуре. Образовавшуюся на основе меда жидкость слейте в пузырек и поставьте в холодильник. Закапывайте в каждый глаз по 1-2 капли 1-2 раза в день.

ПРОПОЛИС ОТ АНГИНЫ

Хорошо на всякий случай в каждом доме иметь кусочек прополиса. Например, как только начинается першение в горле, пожуйте крошечный кусочек прополиса. Он обладает мощнейшим противомикробным действием. Пчелы прополисом запечатывают щели в улье, чтобы туда не проник ни один вирус.

ПОЛОСКАНИЯ ПРИ ЛАРИНГИТЕ

Хронический ларингит лечится долго. Вроде все прошло, но стоит переохладиться, как сухой кашель начинает снова изнурять. Попробуйте полоскать горло таким составом: на 1 стакан теплой воды добавьте 1 чайн. ложку крахмала, столько же глицерина (продается в аптеке) и 2-3 капли йода.

У Вас долги и невыплаченные кредиты? Вы нуждаетесь в деньгах?

Позвольте мне отправить Вам БЕСПЛАТНО мой уникальный

ДЕНЕЖНЫЙ ТАЛИСМАН!

Вам этот талисман не будет стоить ни копейки, а благодаря ему Вы можете получить

до 5 000 000 рублей в ближайшие 10 дней!

Это зависит от многих факторов, но могу сказать, что человек, имеющий такой Денежный Талисман, неожиданно для себя (и окружающих) начинает получать деньги «из воздуха»: происходят неожиданные выплаты на работе, возвращают деньги, взятые много лет назад в долг, и 100% счастливчиков начинают выигрывать в лотерею! И все это может начать происходить буквально в течение ЧЕРЕЗ с того момента, как Вы возьмете талисман в Ваши руки. Слишком хорошо, чтобы быть правдой? Что разве люди будут врать?

Меня зовут Ника Армани, и вот уже много лет я являюсь практикующим астрологом и ясновидящей. Ко мне за помощью обращаются люди из многих стран, и я помогаю им с огромным удовольствием. Я не нуждаюсь в деньгах и берегу свой дар, поэтому за всю жизнь я не взяла ни с кого ни копейки. Я готова оказать посильную помощь и Вам, если это необходимо. Прошу Вас, прочитайте внимательно про мой Денежный Талисман. Возможно, это как раз то, чего Вам всегда не хватало?

Почему я не беру деньги

Все очень просто. Я считаю, что самая сильная помощь – это та, которую мы оказываем от чистого сердца, а не в обмен на что-то. Тем более в обмен на деньги. Я счастлива, что судьба даровала мне уникальные способности ясновидящей, но считаю, что если человек берет деньги за свои услуги, его дар ослабевает. Я же хочу сохранить свой дар и усилить его.

Что же может дать Денежный Талисман ЛИЧНО ВАМ?

Вы должны знать: если сегодня в Вашей жизни нет тех денег, которые Вы заслуживаете иметь, то это происходит только из-за того, что Вы утратили способность притягивать деньги в свою жизнь. Благодаря Денежному Талисману, который я отправлю Вам, Вы превратитесь в настоящий магнит по притягиванию денег. Итог: Вы навсегда забудете о финансовых трудностях благодаря Вашему Денежному Талисману.

Сколько денег Вы можете получить и за какое время?

Да! Деньги могут прийти в жизнь любого человека, и это всегда происходит как будто неожиданно. На самом же деле, для того чтобы в Вашей жизни эти деньги появились, у Вас должен быть специальный талисман. Зачем сидеть и ждать, если можно, благодаря талисману, получить деньги в считанные дни? Я не возьму с Вас за этот талисман ни копейки и отправлю его Вам совершенно бесплатно!

Но это еще не все! Я готова оказать Вам помощь и в других областях Вашей жизни!

ДА, Я ГОТОВА ОКАЗАТЬ ВАМ ПОМОЩЬ там, где Вы больше всего в ней нуждаетесь!

Помимо Денежного Талисмана я готова помочь Вам с любой проблемой, которая тревожит Вас.
Взаимоотношения с людьми, здоровье, утраченная любовь, возможно, даже простое невезение... я знаю и умею решать подобные проблемы.

Позвоните мне, заказывая Ваш Денежный Талисман, и назовите три проблемы, которые тревожат Вас. Моя помощница запишет их, и я смогу помочь Вам изменить Вашу жизнь к лучшему.

Самое главное, помните, для Вас все это – СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО: и Ваш Денежный Талисман, и моя помощь в Ваших трех проблемах.**

Вам не придется тратить деньги даже на то, чтобы позвонить мне. Специальный БЕСПЛАТНЫЙ номер телефона для тех, кто нуждается в помощи.

На правах рекламы 18+

Жду Ваш ЗВОНОК!

8-800-200-61-61

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ!

Код акции: 03.11360.68.109.1

* УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, СООБЩАЕМ ВАМ СЛЕДУЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ: УКАЗАННОЕ РЕКЛАМНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМОЙ ОПРОСА И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ СТИМУЛИРУЮЩЕГО МЕРОПРИЯТИЯ ЛИБО ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ПО ПРИОБРЕТЕНИЮ ТОВАРОВ ИЛИ ОКАЗАНИЮ КАКИХ-ЛИБО УСЛУГ, В ТОМ ЧИСЛЕ В СФЕРЕ МУГИИ И АСТРОЛОГИИ. ДАННОЕ РЕКЛАМНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ РАЗМЕЩЕНО С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ В ОТНОШЕНИИ ТАКИХ ТОВАРОВ И УСЛУГ, А ТАКЖЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЦ, ПОТЕНЦИАЛЬНО ЖЕЛАЮЩИХ УЧАСТВОВАТЬ В РАЗЛИЧНЫХ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЯХ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ПРОДАЖИ ТОВАРОВ; ПОЗВОНИВ ПО УКАЗАННОМУ В НАСТОЯЩЕМ ОБЪЯВЛЕНИИ ТЕЛЕФОНУ, ВЫ РЕГИСТРИРУЕТЕСЬ КАК ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ КЛИЕНТ И ДАЕТЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС», 127220, РОССИЯ, Г. МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д.8, ОГРН 1057746021115) СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ СВОИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ В ЦЕЛЯХ ПРОДВИЖЕНИЯ ОПЕРАТОРОМ СВОИХ ТОВАРОВ И УСЛУГ, А ТАКЖЕ РАССЫЛКУ КАТАЛОГОВ. УКАЗАННОЕ СОГЛАСИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ОТОЗВАТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ, НАПРАВИВ ПИСЬМО ПО НИЖЕУКАЗАННОМУ АДРЕСУ. **ПОМОЩЬ НИКИ АРМАНИ ОКАЗЫВАЕТСЯ БЕСПЛАТНО ДЛЯ КЛИЕНТОВ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». РЕЗУЛЬТАТ МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ОЖИДАНИЙ КЛИЕНТА. В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАКИХ-ЛИБО ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПРОСИМ ВАС ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-61-61 ИЛИ ПИСЬМЕННО ПО АДРЕСУ: ООО «ПОЧТА СЕРВИС», 127220, РОССИЯ, Г. МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д.8.

РЕКЛАМА №1212

Советы травника

Лечимся семенами льна

В них содержится слизь, которая хорошо снимает любое воспаление. Но нельзя применять семя льна при любой форме непроходимости кишечника.

* Отвар применяется при циститах, пиелонефритах, камнях в мочевом пузыре и отеках ног. Залейте 4 чайн. ложки семян льна 1 л воды, варите 10 минут, настаивайте 1 час. Пейте горячим по 1/3 стакана каждые 2 часа.

* Настой. Залейте 1 ст. ложку семян льна 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите, пейте по 1 стакану 2 раза в день (утром натощак и вечером перед сном).

* Для улучшения работы желудочно-кишечного тракта смелите 100 г льняного семени в кофемолке, залейте 250 г нерафинированного подсолнечного масла, настаивайте 7 дней, изредка встряхивая. Принимайте по 1 ст. ложке полученного масла за 40-60 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

* При сахарном диабете залейте 1-3 чайн. ложки семян льна (в зависимости от веса человека) 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте, периодически помешивая, 2-3 часа, процедите, выпейте перед сном. Или разотрите в порошок 2 ст. ложки семени льна, залейте 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут, остудите, не снимая крышку. Отвар выпейте теплым в 1 прием, утром, за 30 минут до еды. Курс лечения — полгода.

И. П. Зорин, травник

Доктор солнце

* 30 минут, проведенных под солнечными лучами, достаточно, чтобы крепко спать ночью.

* После 50 тысяч часов пребывания на солнце у блондинов появляется риск возникновения рака кожи. У брюнетов опасность возникает после 150 тысяч часов солнечных ванн.

* У женщин чувствительность к солнечному облучению на 20% ниже, чем у мужчин.

* Ультрафиолетовый свет является антисептиком, он может убивать микроорганизмы, вызывающие различные инфекции.

На помощь приходят не только таблетки, но и народные средства

У моей тети болят почки, были сильные отеки, повышалось давление. Помогло ей простое средство, хотя в успех она не очень-то верила. А подсказала этот рецепт ей подруга и убедила попробовать. Тетя тщательно промыла поллитровую банку овса и в эмалированной посуде залила 2 л воды. Кипятила полчаса, настаивала ночь, утром процедила и пила по 1/2 стакана за полчаса до еды. Для вкуса можно добавить мед или сахар. Через месяц состояние тети значительно улучшилось, отеки спали, давление пришло в норму. Тогда тетя наконец-то поверила в то, что лечить могут не только таблетки, но и народные средства.

Т. А. Глинкина, Воронежская обл.

УЗИ показало увеличение печени...

Это случилось после приема антибиотиков. Я постоянно ощущала дискомфорт в желудке, беспокоили кишечные расстройства, изжога. Доктор посоветовал: на мелкой терке натрите тыкву, чтобы получилось 1,5 л пюре. Переложите все в эмалированную кастрюлю, залейте 1,5 воды, добавьте 500 г чернослива без косточек, 140 г сиропа «Холосас» и 50 г коры крушины. Поставьте на маленький огонь и томите под крышкой 30 минут. Крышку не открывайте до полного остывания. Затем смесь процедите и поставьте в холодильник, принимайте по 150 г на ночь, через 2 часа после приема пищи. Курс лечения — пока не закончится.

Л. Голубова, Московская обл.

Муж долго страдал от хронического бронхита

Какие только средства не перепробовала, чтобы избавить его от мучительного кашля, пока не воспользовалась рецептом, который посоветовала соседка. Смешала 150 г барсучьего жира с 50 мл меда. На курс лечения такую смесь готовила дважды. Хранила ее в прохладном месте две недели. Муж принимал это снадобье по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Затем еще в течение двух недель по 1 ст. ложке утром, за 30-40 минут до завтрака, и на ночь — не раньше чем через 2 часа после ужина. Теперь о бронхите муж не вспоминает.

С. Маркевич, Ставропольский край

■ ЛИСТЬЯ БУЗИНЫ, ОТВАРЕННЫЕ В МОЛОКЕ, ПРИКЛАДЫВАЮТ К ГЕМОРРОИДАЛЬНЫМ ШИШКАМ, ФУРУНКУЛАМ И ОЖОГАМ.

■ ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН СМЕШАЙТЕ СВЕЖИЙ СОК ПОЛЫНИ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ИЛИ ВАЗЕЛИНОМ (1:4) И СМАЗЫВАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

Собирайте цветки сирени

ОНИ ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МНОГИХ НЕДУГОВ.

Если болят суставы, цветки белой сирени (свежие или высушенные) плотно уложите в банку, залейте водкой, закройте крышкой (лучше стеклянной) и настаивайте в течение 3-4 недель в темном месте. Настойку используйте для компрессов.

При ларингите для полоскания горла приготовьте настойку: 3 ст. ложки цветков сирени залейте 100 мл водки, настаивайте в течение 7 дней. Перед применением настойку разбавьте кипяченой водой в пропорции 1:10.

Чтобы улучшить зрение, цветки сирени обыкновенной заварите как чай. Смочите в нем марлевые салфетки и прикладывайте их к глазам на 3-5 минут.

При цистите 1 ст. ложку цветков сирени залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час. Принимайте настой по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Лечебная физкультура

При опущении почек

Лечебную физкультуру назначают в начальной стадии заболевания. Все упражнения надо выполнять только лежа 1-2 раза в сутки в течение получаса. Цель — укрепить мышечный корсет: мускулатуру поясницы и брюшного пресса.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. Руки вдоль тела, прямые ноги вместе. Одновременно отведите в стороны правую руку и левую ногу (вдох). Вернитесь в исходное положение (выдох). Одновременно отведите в стороны левую руку и правую ногу (вдох). Вернитесь в исходное положение (выдох). Повторите 5 раз.

2. Ходьба лежа на спине: поочередно поднимайте выпрямленные ноги. Повторите 8 раз каждой ногой.

3. Поднимите таз как можно выше, плотно прижимая ноги друг к другу. Повторите 10 раз.

4. «Велосипед». Руки под головой, ноги согните в коленях. Имитируйте езду на велосипеде поочередно каждой ногой до утомления мышц. Затем это упражнение выполните обеими ногами.

5. Руки под головой, ноги согните в коленях. Наклоняйте колени то вправо, то влево с максимальной амплитудой. Повторите 8 раз.

6. Руки под головой, ноги выпрямлены. Поднимите правую ногу, нарисуйте 4 круга по часовой стрелке, затем 4 круга против часовой стрелки. Вернитесь в исходное положение. Поднимите левую ногу, нарисуйте 4 круга по часовой стрелке, затем 4 круга против часовой стрелки. Вернитесь в исходное положение. И так 3-4 раза.

7. Диафрагмальное дыхание: руки положите на живот ниже пупка, чтобы контролировать движение. Сделайте вдох через нос, живот при этом надуйте. Сложите губы трубочкой и сделайте медленный выдох через рот. При этом живот сдувается, руки, лежа на животе, опускаются. Грудная клетка в дыхании не участвует. Повторите 6 раз.

8. Для косых мышц живота. Руки в замке под головой, прямые ноги вместе. Соедините правый локоть и левое колено (выдох), вернитесь в исходное положение (вдох). Соедините левый локоть и правое колено (выдох), вернитесь в исходное положение (вдох). Упражнение выполняйте до утомления мышц.

9. Сгруппируемся: руки в стороны, прямые ноги вместе. Согните ноги в коленях, подтяните их к животу и обхватите колени руками, приподнимая голову и верхний плечевой пояс (выдох). Вернитесь в исходное положение (вдох). Повторите 10 раз.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

10. Руки перед собой, прямые ноги вместе. Приподнимите правую ногу, максимально отведите ее в правую сторону (положите). Перенесите правую ногу через левую, стопой коснитесь пола, затем снова максимально отведите ногу в правую сторону (положите). Вернитесь в исходное положение. То же выполните левой ногой — всего 4 раза каждой ногой.

11. «Лодочка» — упражнение для осанки. Руки вытяните вперед, прямые ноги вместе. Голова находится между руками на уровне ушей. Поднимите руки и ноги, стараясь растянуть позвоночник, останьтесь в таком положении 1-3 минуты (1 раз). Дыхание произвольное. Другое упражнение — «самолетик» — выполняется так же, как «лодочка», только руки вытягивайте не вперед, а в стороны.

12. Руки вытяните перед собой, ноги прямые. Одновременно поднимите правую руку и левую ногу, растягивая позвоночник (вдох). Вернитесь в исходное положение (выдох). Одновременно поднимите левую руку и правую ногу, растягивая позвоночник (вдох). Вернитесь в исходное положение (выдох). Повторите 6 раз.

13. Руки перед собой, ноги прямые. Согните правую ногу в колене и подтяните ее к правому локтю (вдох). Вернитесь в исходное положение (выдох). Согните левую ногу в колене и подтяните ее к левому локтю (вдох). Вернитесь в исходное положение (выдох). Повторите 6 раз.

Сам себе доктор

ЛЕЖА НА БОКУ

14. Ходьба: лежа на левом боку, имитируйте ходьбу правыми рукой и ногой (рука вперед, нога назад, и наоборот). То же самое лежа на правом боку.

15. Поднимаем ногу кверху: лежа на левом боку, левая рука под головой, правая рука и правая нога в упоре перед собой. Поднимите выпрямленную левую ногу кверху как можно выше. Сделайте несколько раз до утомления мышц. То же самое выполните лежа на правом боку.

16. Рисуем круги ногой. Лежа на левом боку, прямой правой ногой рисуйте круги: по 4 круга по часовой стрелке и против. (Не спеша, с максимальной амплитудой, опуская ногу до пола и затем поднимая как можно выше.) То же самое выполните левой ногой, лежа на правом боку.

ОПИРАЯСЬ НА КИСТИ И КОЛЕНИ

17. Тянемся рукой вперед: правая рука скользит по полу вперед, левая сгибается в локтевом суставе, головой коснитесь пола (выдох). Вернитесь в исходное положение (вдох). Левая рука скользит по полу вперед, правая сгибается в локтевом суставе, головой коснитесь пола (выдох). Вернитесь в исходное положение (вдох). Выполните 4 раза.

Д. Г. Круглова, врач по лечебной физкультуре

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОЗИРОВАННЫМИ ИЛИ ВОВСЕ ОТМЕНЕНЫ ПРИ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, НАЛИЧИИ ДРУГИХ СОПУТСТВУЮЩИХ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СИЛЬНОЙ БОЛИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ДИАБЕТ: ЖИЗНЬ НА ИНСУЛИНЕ

Последний год у меня немели пальцы ног. Думал, что причина в том, что много курю, сделал МРТ позвоночника, но после получения результатов анализов крови все стало ясно — сахар в крови 15,3.

Это было в пятницу, и на следующий день я уже сидел на приеме у эндокринолога. Он в течение 10 минут поставил мне диагноз — сахарный диабет II типа, вручил памятку о том, какие продукты разрешены при диабете. Поставил на учет и выдал паспорт диабетика со следующим текстом на обложке: «Указания на случай острого приступа. Я болен диабетом. Если вы обнаружили меня в бессознательном или беспомощном состоянии, пожалуйста, немедленно вызовите врача. Скорая помощь — 03. У меня, вероятно, снизился сахар в крови, и мне необходимо ввести препарат экстренной помощи. До приезда врача поверните меня, пожалуйста, на бок».

При повышенном уровне сахара кровь густеет и не может пройти сквозь капилляры, клетки не получают кислород и не могут выводить шлаки.

Я был уничтожен морально. Видя мое состояние, врач начал успокаивать: «Ну и что, что сахарный диабет. И у меня сахарный диабет. Лекарства у нас бесплатные. Вот тебе ведомость на их получение. Будешь принимать «Сиофор-1000».

Пришел домой, перевернул весь Интернет и мне стало ясно: перспектива неутешительная — ампутация ног, почечная недостаточность. Я понял, что начал умирать. Еще недавно считал себя пышущим здоровьем мужиком, а теперь умираю. Через неделю мне увеличили дозу «Сиофора» в полтора раза, но эффекта не было. Сделал анализ на гликированный гемоглобин — 9% при норме не выше 6,5%.

Работаю на свиноводческом комплексе. У меня еще хватало чувства юмора шутить, что хожу по ферме, как евнух в гареме — свинину-то есть запретили. Когда прошел первый шок, я понял, что никакие врачи мне не помогут. Мать принесла старую книгу профессора Неумывакина, где были физические упражнения с рисунками. Попробовал их выполнять для очистки совести — сахар не снизился. Но упражнения делать мне понравилось, и я продолжил. Организм вспомнил спортивную молодость: в студенческие годы занимался волейболом. В очередной раз пошел на прием к платному эндокринологу, и он назначил новое импортное лекарство, которое надо было покупать за свои деньги. Сказал, что этот препарат якобы хорошо снижает сахар. Пришел домой, измерил сахар и увидел на глюкометре цифры, о которых мог только мечтать, — 5,0. Я вспомнил, что пару часов назад делал упражнения из книжки.

Следующий день снова начал с упражнений — и сомнения отпали, сахар стал приходить в норму, но не сразу, а примерно через час после гимнастики. Новые таблетки покупать не стал и полностью бросил пить старые. Регулярно делал упражнения, и состояние начало стабильно улучшаться, гликированный гемоглобин был 7,8.

При диабете все намного проще, чем кажется. При повышенном уровне сахара кровь густеет и не может пройти сквозь тончайшие капилляры, из-за чего клетки не получают кислород и не могут выводить шлаки. В результате капилляры и клетки гибнут. Человек гниет заживо, и врачи ничего не могут сделать. Отрезанная нога заново не вырастет, а капилляры вырастут. Только в этом может помочь не медицина, а спорт. При развитой капиллярной сети восстанавливаются снабжение клеток кислородом и обмен веществ. Я продолжаю заниматься гимнастикой. Анализ на гликированный гемоглобин показывает 6,6. Про таблетки забыл. А недавно получил результаты очередного анализа на гликированный гемоглобин — 5,7. Это показатель здорового человека, у которого нет диабета. Да, я состою на диабетическом учете, но эндокринолог давно меня не видел, да и вряд ли увидит. Всем диабетикам рекомендую: больше двигайтесь! Я, например, занимаюсь физкультурой дома, на работе, когда есть свободная минута, после работы хожу пешком.

Сергей,
Воронежская обл.

Полезно знать

● **При цистите и пиелонефрите** 10 свежих цветков маргаритки и 1 ст. ложку измельченных листьев толокнянки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день через полчаса после еды.

● **При ушибах, порезах, синяках** 2 ст. ложки измельченной свежей травы и цветов маргаритки залейте 1 стаканом кипяченой воды, настаивайте час, процедите и с этим настоем делайте примочки и промывайте пораженные места.

● **При мочекаменной болезни** смешайте траву маргаритки обыкновенной, листья земляники и черники, взятых в соотношении 2:1:1. Заварите 100 г смеси 0,5 л воды, настаивайте 30 минут и выпивайте весь настой за день в 3 приема.

Едим травки, снижаем сахар

*** Береза (почки).** Приготовьте настой из почек березы, собранных весной во время набухания, из расчета: 3 ст. ложки почек на 2 стакана кипятка. Настаивайте 6 часов. Настой надо выпить в течение дня.

*** Виноград (лист).** 40-50 г сухих измельченных листьев винограда заварите как чай в 0,5 л кипяченой воды, кипятите 10-20 минут на слабом огне, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой. Этот рецепт используется в таджикской народной медицине для лечения сахарного диабета и гипертонии.

*** Грецкий орех (лист).** Для приготовления отвара понадобится 1 ст. ложка измельченных листьев грецкого ореха. Залейте ее 1 стаканом воды, кипятите 20-30 секунд, настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте отвар в течение дня небольшими глотками. Можно использовать и перегородки орехов. Залейте 1 стаканом кипятка перегородки от 40 орехов среднего размера, выдержите на водяной бане 1 час, остудите и процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день без ограничений.

*** Клевер или крапива.** В клевере луговом (красном), крапиве двудомной содержатся гормоноподобные вещества. Цветки клевера (5 г) или траву крапивы (7-10 г) заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** Лопух и одуванчик.** Корни лопуха и одуванчика лекарственного содержат инсулиноподобные вещества. 10 г измельченных корней лопуха или корней и травы одуванчика залейте 1 стаканом воды, кипятите 10-15 минут, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** Малина (лист).** Листья малины содержат сахара, хорошо усваиваемые организмом. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев малины заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

*** Одуванчик (корень).** 1 чайн. ложку мелко нарезанного корня одуванчика лекарственного заварите как чай в стакане кипятка, настаивайте 20 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Е. П. Колядина,
народный целитель

Сенсация!

■ В АНГЛИИ СКОНСТРУИРОВАЛИ ПРИБОР, КОТОРЫЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ ПО ВЫДЫХАЕМОМУ ВОЗДУХУ.

■ ПОКА ПРИБОР РАЗМЕРОМ С КНИГУ, НО ИНЖЕНЕРЫ ОБЕЩАЮТ ДОВЕСТИ ЕГО РАЗМЕРЫ ДО СТАНДАРТА.

Постоянно низкая t° тела...

У меня низкая температура — 35,5°С, иногда бывает 36°. Не больна ли я? Как поднять температуру тела?

В. Деревянко, Ставропольский край

* Если температура ниже 36°С, сдайте анализ крови и проверьте, нет ли в организме признаков хронического отравления. У людей, которые долго принимают определенные препараты, температура тела снижена из-за постоянной интоксикации организма лекарствами. Возможно, придется их поменять.

* Снижение температуры бывает у страдающих кожными заболеваниями (псориазом, ихтиозом, некоторыми видами дерматита).

* Температура может понижаться при крайней физической усталости и хроническом переутомлении, хроническом стрессе.

* У пожилых людей пониженная температура тела может быть нормой. Объясняется это замедлением физиологических процессов в организме, менее активным образом жизни.

А. С. Боева, терапевт, врач I категории

Цифры и факты

■ У ЖИТЕЛЯ АТЛАНТЫ УИЛЛИ ДЖОНСА БЫЛА ЗАФИКСИРОВАНА САМАЯ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА — 46,5° С.

■ ИЗ ЖЕЛУДКА ИВАНА П. ИЗ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ МЕДИКИ ВЫТАЩИЛИ КОМ ВОЛОС, ВЕС КОТОРОГО СОСТАВЛЯЛ 2,35 КГ.

■ ЖИТЕЛЬ ВЕЛИКОБРИТАНИИ СЭМЮЭЛЬ ДЭВИДСОН, СТРАДАЮЩИЙ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ ПОЛУЧИЛ ОКОЛО 78 900 ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ОБЯЗЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СТР RU.77.99.11.005.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Это чудовище избавляет от туберкулёза

МЕДВЕДКУ (ИЛИ КАПУСТЯНКУ) НЕ ЛЮБЯТ ВСЕ ДАЧНИКИ И САДОВОДЫ. ВЕДЬ ОНА С НЕИМОВЕРНОЙ СКОРОСТЬЮ УНИЧТОЖАЕТ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ.

Древнее лекарство

Еще в древности китайские лекари знали, как приготовить лекарство из медведки для лечения туберкулеза. Говорят, иногда этого вредителя огородов использовали для лечения онкологических заболеваний. Исследования показали, что медведка действительно способна помочь туберкулезнику, потому что содержит фермент, разрушающий оболочку туберкулезной палочки.

Когда и как собирать медведку

Насекомое длиной 3,5-5 см внешне напоминает маленького рака. Зимой оно спит глубоко в земле. На поверхность вылезает поздней весной, когда почва прогревается до плюс 12-15°С. С мая по август медведка максимально активна — в это время ее и нужно отлавливать. Идеальным местом сбора является дача или приусадебный участок, если на нем не применяются химические препараты для уничтожения вредителей. Так как почти все время медведка живет под землей, выманить ее наружу сложно. Для этого используют приманки — пиво, навоз, кашу. Медведки обитают также в поймах рек с невысокими обрывистыми берегами. Влажная почва — идеальное условие для жизни и размножения насекомого. При этом поблизости не должно быть сельскохозяйственных полей. Чтобы собрать медведок возле реки, нужно сбить край берега в воду и сачком собрать всплывших медведок.

Как приготовить лекарство из медведки

Собирать нужно только живых медведок, так как перед сушкой их нужно очистить. Вначале насекомое моют и держат в какой-нибудь емкости 3 дня. За это время у медведок очищается кишечник, после чего их хорошо бы продезинфицировать спиртом. Чтобы измельчить медведку, ее нужно предварительно высушить. Сделать это можно в духовке или на солнце. Имейте в виду: температура больше плюс 42°С убивает полезные ферменты. Если будете сушить медведку на солнце, накройте марлевой тканью, чтобы защитить от мух. Измельчить в порошок сушеную медведку легко в ступке или кофемолке. Желательно это делать перед тем, как принимать лекарство. Хранить медведку надо в сушеном виде.

Медведка усиливает действие медицинских препаратов. После выздоровления для профилактики надо ежегодно повторять курс лечения.

Как принимать лекарство

Накануне лечения больному надо отказаться от острой и соленой пищи, шоколада, кофе, алкоголя и курения. А во время лечения надо полноценно питаться и не допускать запоров. Выполнение последнего пункта обязательно, так как с калом должна выводиться погибшая туберкулезная палочка. 2 ст. ложки с горкой измельченной медведки тщательно смешивают с 0,5 л жидкого меда или какого-либо сладкого сиропа (смешивать надо тщательно, чтобы не было комочков). Лекарство перед употреблением настаивают сутки в темном месте. Принимают по 3-4 ст. ложки за 30 минут до еды, запивая теплой кипяченой водой. Лекарства хватит на 2-3 дня.

Диабетики едят кашу...

Людям, страдающим сахарным диабетом, на курс требуется 30 г порошка медведки. Его добавляют по 5 г в теплую (35-40°С) кашу (из любой крупы) и едят 3 раза в день. Можно указанное количество порошка принимать, запивая водой. Курс лечения повторяют через 10 дней. При тяжелой форме туберкулеза может понадобиться три и более курсов до наступления положительной динамики. Больные туберкулезом, которые лечатся медведкой, утверждают, что уже с первого дня приема лекарства наступает улучшение: появляется аппетит, уменьшается кашель. Если температура повышается до 37,2°С, это говорит о том, что организм борется с инфекцией.

Не будет лишним раз в год принимать лекарство из медведки и людям, контактирующим с больным туберкулезом.

И. П. Соколова, народный целитель, Набережные Челны

Знаете ли вы, что...

● Туберкулез передается воздушно-капельным путем. Никто не гарантирован от встречи с ним — в магазине и общественном транспорте. Кроме того, разносчиками туберкулеза могут быть мухи и тараканы.

● Заражение возможно при поцелуе, докуривании чужой сигареты и даже через книги. Последнее объяснить довольно просто — бациллы туберкулеза крайне устойчивы к холоду, теплу, влаге и свету. Например, в уличной пыли они сохраняются в течение трех месяцев и ровно столько же могут оставаться живыми на страницах книг.

● Туберкулез, в отличие от других инфекций, часто имеет скрытое, хроническое течение, что многократно повышает вероятность его распространения. Считается, что за год один больной открытой формой туберкулеза заражает в среднем 10-15 человек.

Сам себе доктор

При туберкулёзе легких

* Отварите в 1 стакане молока в течение 5 минут 2 ст. ложки сушеных корней пырея (свежих — 1 ст. ложку), немного остудите и выпейте за один прием. Принимайте до 3 стаканов в день.

* Измельчите на терке свежие корни девясила. 1/2 стакана измельченного сырья залейте 0,5 л водки, настаивайте 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Пейте по 1 ст. ложке перед едой в течение 2-3 месяцев.

* Залейте 1 л горячего молока 40 г измельченного корня окопника, настаивайте ночь в термосе. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

* Заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку листа крыжовника, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Залейте 1 ст. ложку почек сосны (только мужские соцветия — желтые шишечки с чешуйками на ножках) 2 стаканами кипяченого молока, добавьте 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых яйца и тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Вылечишь даже застарелый бронхит!

Хронический бронхит хорошо поддается лечению настойкой сирени. Наполните свежими цветками стеклянную банку и залейте доверху водкой или самогоном. Настаивайте 10 дней. Затем в стакан крепко заваренного чая влейте стопочку настойки и выпейте маленькими глотками перед сном. Принимайте 3 дня, затем сделайте перерыв на 3 дня. Лечение длительное. Так можно вылечить даже застарелый бронхит. Банку с настойкой держите плотно закрытой, чтобы не испарялась. Сирень можно заготовить впрок и зимой тоже готовить из нее настойку.

И. Н. Ткаченко, Ростовская обл.

Очень сильная мазь от воспалений и боли

Она помогает снимать воспаления кожи, суставов, мышц и практически не имеет противопоказаний, кроме аллергии на прополис. Готовлю я эту мазь сама: замораживаю кусочек прополиса в морозилке и тру его на мелкой терке. Для основы беру 100 г вазелина, сливочного масла, животного жира — что есть под рукой. Смешиваю его с 5 г пчелиного воска и эту массу довожу до кипения на водяной бане. Потом жду, пока смесь немного остынет, и в горячую основу всыпаю 20 г порошка прополиса и 25 г аптечной глины в порошке. После этого теплую мазь перекладываю в стерилизованную кипятком баночку и закрываю крышкой. Мажу ею больные места при отите, головной боли, кожной сыпи и фурункулах. Зимой растянула ногу на льду, дома помазала этой мазью лодыжку несколько раз, и боль к вечеру прошла. Муж использует ее от мышечных болей, если перезанимается в спортзале и у него от нагрузки сильно тянет мышцы.

О. Мовина, Пензенская обл.

В лавровом отваре смочите салфетку

Когда была беременной, заболела гайморитом. Лекарства нельзя было принимать, поэтому стала искать рецепты народной медицины. И нашла! 3 крупных лавровых листа залила водой, поставила на огонь, довела до кипения и отставила. В горячем лавровом отваре смочила чистую салфетку, слегка отжала и приложила к переносице и лбу. Голову обмотала теплым полотенцем. Когда салфетка остыла, повторила процедуру, и так 3 раза. Курс лечения — 6 дней, но у меня болезнь прошла за 4 дня.

И. Жидкова, Краснодарский край

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОМОГАЕТ ЧАЙ С МЕЛИССОЙ. ОН НЕ ТОЛЬКО ПРОЯСНЯЕТ ГОЛОВУ, ИЗБАВЛЯЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, НО И УСПОКАИВАЕТ СЕРДЦЕ.

Такой случай — Из почты «Айболита»

Капля воды в ухе

«Айболит» выписываю давно. Нахожу немало полезных советов, а также народных рецептов, проверенных людьми. А поскольку мы с женой по врачам не ходим, вот и собираем народные рецепты с самого начала совместной жизни.

А написать меня заставил один случай. Как-то после ночной смены помылся и пошел на остановку. По всей видимости, в правое ухо попала капля воды. Долгое ожидание автобуса и холодный ветерок сделали свое дело: к вечеру в ухе начало хлюпать. Впереди было два выходных, вода в ухе беспокоила. Тут пришла соседка и увидела, что я все время протираю ухо ватной палочкой. Рассказал ей о своей беде, и она посоветовала следующее: в эмалированную кастрюлю налить стакан воды, добавить 5 лавровых листиков, довести до кипения, плотно укутать полотенцем и настаивать 2-3 часа. Затем 8-10 капель отвара закапать в больное ухо, а еще 2-3 ст. ложки выпить. Процедуру надо повторить 2-3 раза. Я все сделал, затой вычистил правое ухо и закапал положенные 8 капель, а потом и в левое — для профилактики. Утром уже ничего не слышал, в ушах — шум и пульсация. Телевизор, включенный на полную громкость, я еле слышал. Домашних понимал по губам и жестикуляции.

В понедельник пошел в поликлинику. В лор-кабинете медсестра промыла мне уши и просушила их спиртом. Результата — никакого. Врач, подозрительно поглядывая на меня как на симулянта, сказал: «Есть маленькое воспаление с двух сторон, но не настолько сильное, чтобы вы не слышали. Поезжайте в область, я вам больничный не выпишу». На поездку денег не было, решил лечиться сам. На то, чтобы восстановить слух, мне понадобилось 40 дней, зато теперь слышу на 100%. Дома два дня пересматривал и анализировал все рецепты народной медицины и остановился на настойке прополиса. Утром закапывал по 4-5 капель 15%-ной спиртовой настойки сначала в одно ухо, а через полчаса — в другое. После обеда 10 минут прогревал каждое ухо синей лампой до приятной теплоты. Перед сном закапывал в ухо по 4-6 капель теплого оливкового масла (в старинных рецептах, кстати, рекомендуется миндальное масло, но я его в аптеках не нашел). Один вечер капал в одно ухо, на следующий вечер — в другое. Процедуру делал лежа. Через полчаса затыкал ухо ватой и старался спать на боку. Так от глухоты, полученной благодаря лавровому рецепту от доброй соседки, лечился полтора месяца.

А. П. Гриценко, Самара

От редакции. При отите ни в коем случае нельзя закапывать в ухо воду!

Варенье для печени из череды

Череда хорошо чистит кровь, печень, а также рассасывает тромбы и холестериновые бляшки в сосудах. Когда череда отцветет, на стебле после цветов образуются зеленые шишечки, которые, когда засохнут, цепляются за одежду, шерсть животных. Из них можно сварить варенье. Сочные молодые зеленые шишечки сложите слоями с сахаром в литровую банку (на 1 л шишечек — 0,5 кг сахара). Потолките толкушкой, чтобы дали сок. Затем банку поставьте в кастрюлю на водяную баню и варите на слабом огне полчаса. Когда остынет, влейте 3-4 ст. ложки меда и размешайте. Принимайте по 1 ст. ложке (полным) или по 1 чайн. ложке (худым и детям), рассасывая во рту и прожевывая шишечки, 2 раза в день — утром, до еды, и на ночь, перед сном. Курс лечения — 2 месяца.

Н. С. Клейменова, Пенза

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ещё та проблема

Почему опухают дёсны

НИ ОДНА ЗУБНАЯ ХВОРЬ НЕ МОЖЕТ ПРОЙТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ОНА МОЖЕТ ЛИШЬ ЗАТИХНУТЬ, НО ПОСЛЕ КАКОГО-ТО ВРЕМЕНИ СНОВА ПРОЯВИТСЯ, НО УЖЕ С БОЛЬШЕЙ СИЛОЙ.

Ищем причину

Причиной опухоли может быть некрупная рыбная косточка, скорлупа от семечек. Десну легко можно поранить зубочистками, зубной щеткой с жестким ворсом. Но чаще всего десны опухают при таких недугах, как гингивит, кариес, пародонтоз, поражение околозубной ткани (пародонта), флюс, также при неграмотном уходе за зубами. Особенно опасен пародонтоз. Его симптомом являются опухшие десны. Спустя время в них расшатываются зубы, а это грозит их выпадением.

Избавиться от боли и отека помогает полоскание раствором воды с перекисью водорода и солью.

Иногда десна воспаляется и опухает из-за некачественного пломбирования зубов. Под пломбой начинает развиваться недолеченный кариес и через некоторое время переходит в тяжелый воспалительный процесс — под пломбой скапливается гной. Далее микробы поражают десну, она начинает сильно кровоточить и опухать.

Прорезывание зуба мудрости также сопровождается опуханием не только десен, но и щеки, при этом может повыситься температура. В этом случае надо поспешить к стоматологу. Ни одна зубная хворь не может пройти самостоятельно, она может лишь затихнуть, но после какого-то времени снова проявится, но уже с большей силой. Боль будет намного сильнее, а это уже грозит хирургическим вмешательством.

Если десна заболела под вечер...

Нередко десны болят именно под вечер, когда стоматологические поликлиники уже не работают, и надо ждать до утра. Как в такой ситуации избавиться от мучительных страданий?

* Избавиться от боли и убрать отек помогает раствор воды с перекисью водорода и соль, растворенная в теплой воде. Их используют для полоскания. Также облегчить боль поможет полоскание отварами календулы, ромашки и шалфея.

* Сильным антисептиком является обыкновенный йод. Полощите рот кипяченой водой, в которую добавьте несколько капель йода.

* Загляните в свою домашнюю аптечку. Возможно, в ней есть «Кеталонг», раствор хлоргексидина, «Кетанов», «Метрогил дента», «Мевалекс», «Гивалекс» и другие препараты. Если опухание десен сопровождается повышением температуры, примите таблетку (не больше!) аспирина. А вот принимать разные антибиотики советуем только после согласования со стоматологом. Бесконтрольное их употребление может серьезно навредить организму.

* Если десна опухла без всякой причины, подумайте, какую пищу вы недавно принимали. Вероятно, под десну попала твердая пища. Прополощите рот солевым раствором или обычной теплой водой и тщательно почистите зубы.

* Если причина опухания десны в прорезывании зуба мудрости, который начинает прорывать десны, то врач-стоматолог под наркозом сделает на десне пару надрезов, что поможет зубу правильно расти. Или удалит зуб мудрости, после чего отек десны спадет.

Нет ли у вас зубного камня?

Если во время чистки зубов постоянно видите кровь, а околозубные ткани воспаляются, значит, у вас зубной камень. Он нередко травмирует десну, вызывая кровоточивость, воспаление и ноющую боль. Этот камень — подходящая среда для размножения микробов, которые поселяются под деснами, из-за чего изо рта появляется неприятный запах, разрушаются корни зубов. Чтобы не допустить возникновения зубных камней, надо после каждого приема пищи чистить зубы. Используйте специальную зубную нить и лечебные полоскания. Сегодня их можно купить в любой аптеке. Снять зубной камень может стоматолог, удалив налет ультразвуком. Не бойтесь, такая чистка безболезненна. Если десны воспаляются из-за пародонтоза, надо использовать специальную зубную пасту и полоскать рот отваром коры дуба.

М. И. Ступина, ортодонт, врач I категории

Уксус спасает от головной боли

Этим приемом пользовалась моя бабушка, применяю его и я. Когда болит голова, нужно опустить большой хлопчатобумажный платок в уксус (винный или яблочный), слегка разведенный водой, туго обмотать этим платком голову и не снимать, пока боль не утихнет. Перед процедурой проверьте реакцию на уксус, чтобы избежать аллергии.

Н. Акентьева, Вологодская обл.

О гаймурите уже 15 лет не вспоминаю

Посылаю рецепт хоть и не мой, но мною проверенный. Часто лежала с гайморитом в больнице, даже делали проколы. А последние 15 лет не вспоминаю про него! Спасибо добрым людям, подсказали, как вылечиться. Надо приготовить мазь. Все составляющие берутся в равных пропорциях: мед, молоко, спирт, сок репчатого лука, растительное масло, темное хозяйственное мыло (его надо натереть на крупной терке). Смесь растопите на паровой бане до растворения мыльных стружек, вылейте в стеклянную баночку и остудите. Все, мазь готова. Храните ее в холодильнике. Лечение простое: турундочки с мазью вставляйте в каждую ноздрю 3 раза в день на 15 минут. Я делала так: на спичку наматывала ватку, на ватку — мазь, вставляла в ноздрю (но недалеко, чтобы можно было вынуть беспрепятственно), а спичку вытаскивала. Предупреждаю — ватные палочки не годятся, ватка с них не снимется. Курс лечения — 3 недели, по необходимости повторите через 10 дней.

В. Громова, Волгоградская обл.

Зубы у меня желтеют...

Очень люблю чай и кофе, поэтому зубы у меня желтеют. Но я нашла способ отбеливать их. Беру баклажан, запекаю в духовке, пока кожура не потемнеет. Затем пропускаю через мясорубку, добавляю щепотку поваренной соли крупного помола и перемешиваю — отбеливающая паста готова. Храню ее в холодильнике, а утром чищу с ней зубы. Налет и желтизна снимаются прекрасно.

З. И. Терехина, Тульская обл.

Намотай на ус

* Полезно жевать в течение дня стебелек укропа, травы любистока или петрушки. Это избавляет от остатков еды между зубами, уменьшает бактериальный налет, освежает дыхание, особенно у курильщиков.

* Как бросить курить. Возьмите почти пустой пузырек корвалола, в котором осталось буквально несколько капель лекарства. Когда закурите, выпустите дым в этот пузырек и плотно закройте крышкой. В следующий раз, как только захочется покурить, откройте пузырек и понюхайте. Желание сразу пропадет!

* При расстройстве кишечника 1/2 стакана сухих груш залейте 2 стаканами кипятка, добавьте 3 ст. ложки овсяной крупы и варите до мягкости груш. Настаивайте до остывания, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

■ СИЛЬНОЕ ГОРЕ В СВЯЗИ С ПОТЕРЕЙ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА ВДВОЕ ПОВЫШАЕТ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА.

■ ОН ПОРАЖАЕТ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ ЗА 60 ЛЕТ.

■ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП ВОЗМОЖЕН В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА ПОСЛЕ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА.

Абсурдно, но...

«Что с вами, доктор?!»

Психиатр лечил пациентов, изображая из себя душевнобольного.

Дэвид Лэйнг — знаменитый психиатр. Методы его лечения были абсурдными, но результаты просто поражают. Психиатр свято верил: чтобы помочь пациентам, врач должен не только сопереживать, но и действовать как они. И оказался прав. Однажды Лэйнг сел на пол рядом с пациенткой, страдавшей шизофренией и не разговаривающей уже несколько месяцев. Она покачивалась из стороны в сторону. Психиатр начал делать то же самое. Три часа врач и пациентка сидели и качались... Можете себе представить, каково было доктору?! А потом пациентка вдруг перестала раскачиваться, удивленно посмотрела на сидевшего рядом психиатра и спросила: «Что с вами, доктор?» Это была победа!

Два вопроса на одну тему

ПОСЛЕ КАЖДОЙ СИГАРЕТЫ БЕГУ В ТУАЛЕТ...

У меня появилась странная особенность: после выкуренной сигареты бурчит в желудке, возникает желание сходить в туалет. Это какой-то симптом?

Анатолий К., Воронежская обл.

Никотин может вызвать спазматическое сокращение кишечника, желудка, бронхов. Кроме того, заядлые курильщики часто имеют привычку курить в туалете, и у них вырабатывается условный рефлекс: сигарета — дефекация. В любом случае для вас это сигнал — пора расстаться с вредной привычкой.

ЛЕЙКОПЛАКИЯ НЁБА БЫВАЕТ ОТ КУРЕНИЯ?

Стоматолог обнаружил у меня заболевание слизистой оболочки рта — лейкоплакию. По его словам, она могла развиться из-за курения. Никогда не слышала об этом заболевании, да и не беспокоит меня ничего. Может, врач ошибся и нет никакой болезни?

Ольга, Пермский край

Скорее всего, речь идет о никотиновой лейкоплакии нёба. Это заболевание действительно имеет прямое отношение к курению, так как развивается из-за химического раздражения дымом слизистой нёба. Это приводит к тому, что на нёбе сначала появляется беловатый налет, а неприятных ощущений при этом нет. Но постепенно на месте белого налета образуются плотные бугристые образования, похожие на бородавки. Если болезнь не лечить (и при этом продолжать курить), может развиться рак. Если избавиться от вредной привычки, лейкоплакия даже на самых запущенных стадиях хорошо поддается лечению.

Для онкобольных

Как сохранить здоровье ротовой полости

Лечение от рака влияет на состояние полости рта. На слизистой оболочке появляются язвочки, десны отекают и болят, язык жжет, опухает и шелушится, появляется сухость во рту. Как сохранить здоровье ротовой полости в этот сложный период?

* Пейте много воды или сосите кусочки льда.

* Если беспокоит сухость во рту, пользуйтесь заменителем слюны, содержащим фтор.

* Употребляйте конфеты и жевательную резинку без сахара.

* Избегайте сладких продуктов и напитков, которые могут привести к развитию кариеса.

* Регулярно продолжайте чистить зубы, десны и язык; если необходимо, пользуйтесь супермягкой зубной щеткой.

* Зубную нить используйте осторожно, избегая болезненных и кровоточащих участков.

* Полощите рот зубным эликсиром, не содержащим спирт.

* Если зубные протезы сидят неудобно или слишком свободно, обратитесь к стоматологу.

* Если рот болит, следите за тем, что едите и пьете.

* Избегайте острой, кислой и твердой пищи.

* Не употребляйте спиртные напитки и не курите.

В. П. Зуева, онколог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как я вылечила поликистоз яичников

Левый яичник у меня был увеличен в 2 раза, врач предложил операцию. Я отказалась. И тут в одном из номеров «Айболита» прочитала статью о левзее софлоровидной (маралий корень). Оказывается, эта трава стимулирует работу яичников. Я решила попробовать. Купила в аптеке настойку левзеи софлоровидной и принимала ее по 20 капель 2 раза в день, утром и вечером, через 30 минут после еды в течение месяца. Потом сделала перерыв на 20 дней и опять принимала месяц. В течение года провела 4 курса. Когда сделала УЗИ, все было в порядке.

Л. С. Михалева, Новокузнецк

Собирайте почки и лечите фиброму

Залейте в термосе 4 ст. ложки березовых почек 1,5 стакана подогретого 90%-ного спирта (емкость со спиртом погрузите на пару минут в горячую воду) и настаивайте 3 дня, процедите. Возьмите крупный лист алоэ, протрите его чистой тканью (мыть нельзя), пропустите через мясорубку, смешайте с 4 ст. ложками жидкого меда. Смешайте настойку березовых почек с алоэ, тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед употреблением хорошо взбалтывайте. Для улучшения лечебного действия утреннюю порцию лекарства запивайте сырым яйцом, а дневную и вечернюю заедайте 1 ст. ложкой сливочного масла.

Н. С. Козымаева, Новокузнецк, Кемеровская обл.

От воспаления придатков

Положите в кастрюльку большую луковицу, залейте 1 л воды, закройте крышкой и варите, пока она не размягчится. После того как отвар немного остынет, процедите его и, пока он совсем не стал холодным, проспринцуйтесь им. Курс лечения — 3 дня, но при необходимости можно и больше. После таких процедур одевайтесь теплее и не сидите на холодном.

Ольга Васильевна, Ростовская обл.

КАЖДУЮ ЖЕНЩИНУ В ЖИЗНИ МУЧАЮТ ДВЕ ПРОБЛЕМЫ: КАК НАЙТИ МУЖЧИНУ СВОЕЙ МЕЧТЫ И ЧТО С ЭТИМ ПОДЛЕЦОМ ПОТОМ ДЕЛАТЬ?

■ ЕСТЬ В БРАКЕ НЕЧТО МАГИЧЕСКОЕ! ЖЕНЯТСЯ ЗАЙКИ С КОТИКАМИ, А РАЗВОДЯТСЯ КОРОВЫ С КОЗЛАМИ...

Знаете ли вы, что...

● Мужчины, которые на свежем воздухе выполняют физические упражнения не менее одного часа в день, имеют вдвое больше сперматозоидов, чем те, кто мало двигается. Объясняют это влиянием солнечного света, который помогает вырабатываться витамину D, и повышением уровня тестостерона во время занятий. А вот полуторачасовая езда на велосипеде снижает мужскую силу. Это связано с давлением на мошонку и повышением температуры в области гениталий.

● Чтобы защититься от рака простаты, надо ежедневно съедать горсть грецких орехов или выпивать ложку масла из них. В ходе экспериментов выяснилось, что орехи обладают не только противораковым эффектом, но и повышают чувствительность к инсулину, поэтому их рекомендуется есть диабетикам. Кроме того, орехи и ореховое масло снижают показатели плохого холестерина.

ЛАПША из писем читателей

Скажите, если тест показывает беременность, причем три раза показал за неделю, то, если исключить беременность, что это может быть в итоге?

Лилия, Ставрополь

Я всегда думала, что у нас, женщин, 2 отверстия ниже пояса, а вчера узнала, что три! Напишите про это — что, где и как.

Эльвира, Ярославль

Во время секса у меня порвалась уздечка. Что делать — самому дорвать ее дальше или все-таки лечить до заращения?

Владислав, Оренбург

Какие травы помогут при климаксе

*** При любых проявлениях климакса.** Смешайте по 1 ст. ложке травы сушеницы топяной, цветков боярышника, листьев ежевики и корней валерианы. Залейте 3 ст. ложки сырья 1 л кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте полчаса, процедите. Выпейте настой в течение дня независимо от приема пищи. Курс лечения — 10 дней.

*** От маточных кровотечений.** Залейте 4 ст. ложки травы пастушьей сумки 1 л кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи.

*** При бессоннице.** Заварите 1 ст. ложку корней валерианы 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером перед сном. Курс лечения — 2 недели. Или залейте 1 ст. ложку травы душицы 1/2 стакана водки, настаивайте 7-10 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимайте настойку по 30-40 капель 3-4 раза в день после еды (взбалтывайте). Курс лечения — 7-10 дней.

*** Если голова болит и кружится.** Залейте 4 ст. ложки травы вероники 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Выпейте 1/2 стакана настоя за 10 минут до завтрака, далее принимайте в такой же дозировке в перерывах между едой в течение дня, пока лекарство не закончится. Курс — 7-10 дней.

С. А. Боровко, травница

Уретрит или...

Мужские проблемы

СИМПТОМЫ УРЕТРИТА: РЕЗЬ, ЖЖЕНИЕ, ЗУД, БОЛЬ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ, ИНОГДА ИЗ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА ИДЕТ КРОВЬ.

Появление кровяных выделений из полового члена говорит о серьезном заболевании, поэтому не пытайтесь сами выяснить причину и заниматься самолечением, а немедленно отправляйтесь на консультацию к урологу. Промедление может иметь серьезные последствия.

Чаще всего причиной того, что из полового члена пошла кровь, является инфекция мочеиспускательного канала, другими словами — это уретрит. Различают два вида уретрита: специфический (вызывают его гонококки, хламидии, трихомонады, микоплазмы и уреаплазмы) и неспецифический, который возникает при инфицировании стафилококками, кишечной палочкой и различными грибками. Толчком к развитию уретрита могут быть переохлаждение, травмы полового члена, тяжелые физические нагрузки, наличие мочекаменной болезни, беспорядочная половая жизнь, употребление острой, соленой пищи и алкоголя, медицинские манипуляции.

Симптомы уретрита: резь, жжение, зуд, боль при мочеиспускании, иногда из полового члена идет кровь. Недуг то обостряется, то затихает. Мужчина думает, что он уже здоров, но болезнь никуда не исчезла. Со временем развивается цистит, простатит и другие серьезные заболевания.

При подозрении на уретрит в первую очередь необходимо выяснить, какая инфекция вызвала развитие болезни и выделение крови из полового члена. Для этого потребуются не только лабораторные, но и инструментальные методы исследования. И только тогда врач назначит лечение.

P. S. Кровь из пениса может капать, если есть опухоль. Обнаружит ее УЗИ органов малого таза.

Г. С. Сарин, уролог, врач высшей категории

Женские проблемы

Что делать, если в жизни нет секса

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НАЛАДИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ В МАЛОМ ТАЗУ И ИЗБАВЛЯЮТ ОТ БОЛЕЙ ВНИЗУ ЖИВОТА.

1. Подъем корпуса. Сядьте на пол, выпрямите спину и слегка согните колени. Вы можете держать руки выпрямленными перед собой для поддержания равновесия или скрестить их на груди. Из этого сидячего положения медленно отклонитесь назад так, чтобы ваши плечи были в 2 см от пола. Задержитесь в этом положении и затем медленно возвращайтесь в исходную позицию. Во время выполнения упражнения всегда давите поясницей вниз, а не прогибайте спину. Повторите 10 раз.

2. Движения тазом. В положении стоя расставьте стопы и согните колени. Положите руки на бедра. Покачивайте тазом вперед и назад от 10 до 15 раз. Это упражнение можно делать и лежа на спине с согнутыми коленями. Приподнимите живот вверх, оставив ступни прижатыми к полу, а затем прижмите поясницу к полу. Выполняйте 10-15 раз.

3. Качание бедрами. Стоя зафиксируйте верхнюю часть тела — она остается неподвижной. Бедрами описывайте восьмерки. Или по очереди поднимайте бедра вверх (направление движений — к подмышке) и опускайте вниз резким, четким движением. Вдохновляйтесь исполнительницами танца живота!

4. Сохраняем равновесие. Опуститесь лицом вниз на полотенце или коврик. Обопритесь на согнутые в локтях руки (ладони на ширине плеч), оторвитесь от пола так, будто вы отжимаетесь. Вес тела приходится на пальцы ног и предплечья. Втяните живот. Ваше тело как тонкая струнка. Зафиксируйте это положение на 10 секунд. Занимайтесь каждый день, постепенно продлевая время задержки до 30 секунд.

5. Скручивания лежа. Лежа на полу на спине, сомкните руки за головой, разведите локти. На выдохе «соединяем» правое колено и левый локоть, левая нога висит в воздухе. Затем выполняем это же упражнение для другой ноги и руки. Количество повторений: 2 подхода по 10 раз в каждую сторону.

Массаж. Массаж матки чуть выше границы роста волос на лобке помогает снять спазмы и усилить кровоток. Лежа на полу или на кровати, согните колени. Положите правую ладонь на левую половину живота, а левую руку — сверху на правую. Нажмите на живот ладонями и пальцами обеих рук и делайте небольшие круговые движения. Постепенно передвигайте руки вверх по правой части живота к талии, под ребра и вдоль них и обратно вниз, а также поперек нижней части живота выше границы роста лобковых волос. Если имеются проблемы с яичниками или в матке (киста, миома), массаж лучше не делать.

М. С. Анохина, гинеколог, врач высшей категории

Прикинь на себя

Для вас, мусью

От уретрита 4 чайн. ложки измельченных корневищ пырея залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 12 часов. Процедите, повторно залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Смешайте оба настоя и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

При кандидозе 3 ст. ложки ромашки залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте до полного остывания. Проведите внешнюю обработку половых органов, пораженных кандидозом.

Для повышения мужской силы ежедневно съедайте в 3 приема 1 стакан грецких орехов, запивая козьим молоком (2 стакана в день). Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв на 2 недели.

При простатите корневища пиона уклоняющегося (с корнями) залейте спиртом (1: 10). Принимайте по 30-40 капель 3 раза в день после еды. Курс лечения — не более 1 месяца.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Врождённый вывих бедра

Он встречается сегодня не так уж редко. У новорожденных девочек в 5 раз чаще, чем у мальчиков. Чтобы малыш не стал инвалидом, надо начинать лечение с первых дней жизни. О том, как помочь ребенку нормально развиваться и встать на ноги, рассказывает Петр Михайлович Василенко, детский ортопед.

— Почему случается врожденный вывих бедра и можно ли его предотвратить?

— Причины этого серьезного недуга до конца не выяснены, но доказано, что сустав поражается еще во время внутриутробного развития. Вывих может произойти и при сложных родах, особенно если ребенок располагался в утробе матери так, что выходил из нее не головкой, а ягодицами. Большой вред суставам наносят тугое пеленание, раннее сажание ребенка и вставание на ножки. Это самая распространенная врожденная патология опорно-двигательного аппарата. Более легкая форма вывиха — дисплазия тазобедренного сустава. Между прочим, в странах Азии и Африки это заболевание встречается редко. Там женщины носят своих детей на бедре или за спиной с раздвинутыми ножками. Поэтому советую родителям не пеленать ребенка так, чтобы он не мог пошевелиться, отправляясь на прогулку, не затискивать его в коляску, а носить в специальном рюкзаке, который позволяет разводить ноги в стороны.

— Чем грозит вывих бедра, если его вовремя не вылечить?

— Ребенок с больным суставом начинает ходить намного позже своих сверстников — только к полутора годам. У него появляется хромота, движения резко ограничены, больная нога укорачивается и истощается. Развивается перекос таза и искривление позвоночника.

— Могут ли родители сами заподозрить врожденный вывих бедра?

— В последние годы в родильных домах всех новорожденных обязательно осматривает ортопед. Но, конечно, в этом возрасте выявить можно только тяжелую патологию. А небольшое нарушение — дисплазию — легко не заметить. Поэтому педиатры и детские ортопеды проводят повторные осмотры через месяц после выписки из роддома, в 3, 6, 9 и 12 месяцев. Но мама может и сама заподозрить неладное. От ее внимательных глаз не должен ускользнуть такой признак, как несимметричность складок кожи на ножках и ягодицах — на стороне вывиха они выражены резче и их больше. Но асимметрия складок — не главный признак, она может быть и у здорового малыша. Надо посмотреть, в какой позе спит ребенок — больная ножка всегда развернута наружу. Также обратите внимание, не укорочена ли поврежденная нога. Хотя при обычном осмотре это увидеть трудно. Надо согнуть ножки в коленных и тазобедренных суставах и, соединив их вместе, поставить стопы на стол. Только тогда можно заметить, что со стороны вывиха коленный сустав расположен ниже. А самый верный признак — ограничение движений бедра. Ребенка кладут на спину, сгибают ножки в коленях и в тазобедренных суставах и без усилия разводят бедра в стороны. Со стороны вывиха отведение всегда ограничено. Если делать это медленно, то можно услышать характерный щелчок, который свидетельствует о том, что головка кости вправилась на свое место. Подтвердить догадки можно и другим способом. Переверните малыша на живот, подогнув ему ножки так, как если бы он ползал. Поврежденный сустав сразу станет заметен. Он гораздо массивнее здорового и расположен более высоко.

> РЕБЕНОК С БОЛЬНЫМ СУСТАВОМ НАЧИНАЕТ ХОДИТЬ НАМНОГО ПОЗЖЕ СВОИХ СВЕРСТНИКОВ — ТОЛЬКО К ПОЛУТОРА ГОДАМ. ПРИ ЭТОМ У НЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ХРОМОТА.

> ДЕТЯМ ОТ 3 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА, ЧТОБЫ УДЕРЖАТЬ НОЖКИ В ОТВЕДЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ И РАЗВЕРНУТЫМИ КНАРУЖИ, НАДЕВАЮТ ШИНЫ. ТОЛЬКО ТАК МОЖНО ВПРАВИТЬ ГОЛОВКУ КОСТИ НА МЕСТО.

— Что в такой ситуации делать родителям?

— Немедленно обратиться к детскому ортопеду. Чтобы поставить точный диагноз, надо сделать рентген. Но у малышей до трех месяцев он дает мало информации. В этом возрасте головка бедра состоит из хряща, который, в отличие от кости, на рентгене не виден. Однако современные методы, такие как УЗИ, компьютерная и ядерно-магнитная томография, позволяют не только поставить диагноз, но и точно указывают на степень поражения сустава.

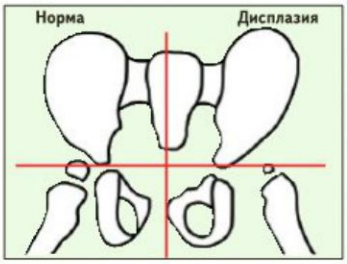
— Как лечат врожденный вывих бедра и от чего зависит успех лечения?

— Существует много методов лечения. Вопрос решается индивидуально после подробного обследования. Важное значение имеет возраст ребенка. Чем раньше начато лечение, тем менее травматичным оно будет и тем больше шансов вылечить ребенка полностью. Лечение новорожденных и детей до трех месяцев, когда диагноз еще под сомнением, доверяют родителям. Мамы должны следить за тем, чтобы большую часть времени ножки ребенка были разведены. Для этого применяется широкое пеленание ребенка, при котором ножки оставляют свободными, а не заворачивают каждую отдельно. Но главное на данном этапе — это массаж и гимнастика. Поэтому родителей обязательно обучают технике их проведения. Детям от трех месяцев до года, чтобы удержать ножки в отведенном положении и развернутыми кнаружи, надевают шины: пластмассовые или металлические стремена. Только так можно вправить головку кости на место и удержать ее в этом положении. Шины надо носить долго, 4-6 месяцев, а порой и до года. Если вывих обнаружен после года, когда ребенок уже начал ходить, то лечение будет другим. Это связано с тем, что за это время в суставе происходят необратимые изменения и вправить вывих обычным разведением ног не удается. Поэтому сначала проводят предварительное вытяжение, а потом вправляют вывих и фиксируют сустав. Обычно используются лейкопластырное вытяжение, пластмассовые шины, гипсовая повязка, специальные аппараты или кроватка. Лечение продолжается примерно три месяца. Но какой бы способ ни применялся, соблюдается главное правило — обеспечение движений в тазобедренном суставе, чтобы больная нога не отставала в развитии. Детям старше трех лет, а также детям раннего возраста с тяжелым, невправимым вывихом делают операцию. Иногда перед ней на месяц-полтора через кость вставляют спицу и к ноге подвешивают грузы, чтобы максимально приблизить головку бедра к суставной впадине.

> АСИММЕТРИЯ СКЛАДОК — НЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК ВЫВИХА БЕДРА. СМОТРИТЕ, В КАКОЙ ПОЗЕ СПИТ МАЛЫШ. БОЛЬНАЯ НОЖКА ВСЕГДА БУДЕТ РАЗВЕРНУТА НАРУЖУ.

— Как ухаживать за малышом с наложенной шиной?

— Шину снимают только на время купания, после чего сразу же надевают. Хотя функциональные шины не ограничивают движений, но могут натереть кожу. Поэтому необходимо следить за ее чистотой, а покраснения смазывать зеленкой. Под шину подкладывают слой ваты или другую мягкую прокладку. Если малыш ее промочит, то надо срочно поменять прокладку, иначе натрет. И обязательно любую потертость надо показывать врачу, чтобы не прозевать пролежней и нагноений. Также надо следить за тем, чтобы шина не давила, ведь ребенок растет, и она становится тесной. В этом случае ее захват следует ослабить. А если ничего не тревожит, показываться врачу нужно каждые две недели.



О мёде

* Малышам до года нельзя есть мед. В нем содержатся споры бактерий клостридий, которые способны размножаться в кишечнике и вырабатывать яд.
* Вы можете использовать мед, если нагреете блюдо с ним до температуры выше 100°С, но полезные свойства теряются еще до 40°С.
* Мед можно давать ребенку на втором году жизни, если у малыша нет на него аллергии.
* Мед очень хорошо добавлять в выпечку и десерты для детей, он может послужить прекрасным заменителем сахара, оказывающим гораздо лучший эффект на здоровье малыша, чем сахарный песок.

При склонности к запорам – послабляющий батончик ФИТОЛАКС

Содержит ценные пищевые волокна – оболочки семян подорожника, инулин, пшеничные волокна и чернослив, которые, как щетка, «выметают» из кишечника скопившиеся там отложения.

✔ Для регулярного освобождения кишечника
✔ Выведения токсинов
✔ Нормализации микрофлоры

Не содержит сенны.
Только пищевые волокна.

✔ Без боли
✔ Без спазмов
✔ Без вздутия

Полезно. Удобно. Вкусно!

Применяйте каждый день при склонности к запорам

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Реклама.

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Эвалар

Прошу помощи

СВИСТИТ В УШАХ...

От чего шумит и свистит в ушах? Доктор сказал, что серных пробок нет, отита тоже. Порой шум проходит, а иногда нет сил его терпеть. Я гипертоник, давление стараюсь держать в норме, постоянно пью таблетки (правда, не все подходят, так как много побочных действий). Еще никак не могу вылечить хронический бронхит. Подскажите, пожалуйста, рецепты от шума в ушах и хронического бронхита. Есть же, наверное, эффективные народные средства? Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с такими болезнями. Здоровья всем и удачи!

Р. М. Булгучева, Малгобек, Ингушетия

СЛЁЗЫ ЛЬЮТСЯ БЕСКОНТРОЛЬНО ДЕНЬ И НОЧЬ

Как бороться со слезами? Они льются бесконтрольно день и ночь. Просто сил нет! На улицу лишний раз не выхожу: глаза — словно сутки плакала. Какие только лекарства не капала — всех сразу и не вспомню, а толку никакого. Может, кто-то сталкивался с такой напастью? У нас в районе нет окулиста, ездила в Тамбов и Тамалу, но без успеха. Помогите кто сможет!

От стенокардии
1 ст. ложку семян моркови
залейте 300 мл кипяченой воды, нагревайте 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по 2-3 ст. ложки 2 раза в день.

И еще проблема: борюсь с гипертонией — давление 200/90 мм рт. ст. Мучает стенокардия, но с ней как-то справляюсь (хоть не совсем), а вот со слезами никак. Еще мучают горечь, сухость во рту, язык прилипает к небу. Очень неприятное ощущение по утрам. Целый день хожу с сосательными конфетами. УЗИ патологии не показало, сахар — 5,7 единицы.

Т. П. Фролова, Тамбовская обл.

СЫН ВСПЫЛЬЧИВ, БЛАГОДУШИЕ БЫСТРО СМЕНЯЕТСЯ АГРЕССИЕЙ

Сыну 50 лет, инвалид II группы. Он недееспособен и нетрудоспособен из-за черепно-мозговой травмы. Получил ее после армии, работая шофером в селе. Шел с работы, и его возле дома избили несколько человек. И что же? Осудили только одного из них, однако через 3 года он уже вышел из тюрьмы. А мой сын так и остался инвалидом... Спасибо врачам, что спасли его и сейчас наблюдают за ним. Суд постановил, что сын недееспособен, поскольку страдает психическим заболеванием и нуждается в опеке. К тому же не может осознавать своих действий и контролировать их. Вспыльчив, настроение у него легко меняется, периоды благодушия быстро сменяются агрессивностью. Когда он в нормальном состоянии, раздает из дома вещи, в том числе ценные. Сын нуждается в постоянном контроле, уходе и защите. Уважаемые читатели! Знаю, что мы не одни так живем! Поделитесь, пожалуйста, советами, как справляетесь с такими больными родственниками? Чем их занимаете? Врачи советуют отправить сына в санаторий, но ведь в таких местах нельзя находиться людям вспыльчивым и с психическими отклонениями. Да и денег на это нет: у меня пенсия маленькая, у сына тоже. Какие тут санатории? Буду рада любой поддержке и помощи! Адрес в редакции.

П. Иванова, Саратовская обл.

У ВНУЧКИ ЗАДЕРЖКА ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

Моя внучка родилась совершенно здоровым ребенком, но в год внезапно заболела. Врачи поставили диагноз задержка психомоторного развития. Она не может управлять собой ни умственно, ни физически. Врачи делают точечный массаж, наблюдают за поведением внучки. В истории болезни такие записи: «постоянная усталость», «нарушение умственного развития», «полупарапич». Обращаюсь к читателям «Айболита»: кому-нибудь пришлось столкнуться с подобной болезнью? Откликнитесь, расскажите, как лечились? Век буду благодарен за услугу! Да поможет нам Бог!

В. К. Дункаев, Чеченская Республика

КАК ОБЛЕГЧИТЬ САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ГЕПАТИТЕ В?

Прошу поделиться советом: какие есть эффективные методы, помогающие облегчить самочувствие при гепатите В? Мне 50 лет. Малообщительная, поэтому не с кем посоветоваться по этому вопросу. Лекарства дорогие. Может, есть народные средства и диеты, которые помогают сохранить бодрость и работоспособность на долгие годы? Буду ждать откликов через «Айболит!»

Галина, Чувашия

ПУЗЫРЬКИ НА КОЖЕ ЛОПАЮТСЯ, И ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ЯЗВЫ

Дочери 23 года. Уже 2 года у нее заболевание кожи стоп и ладоней. Сначала врачи ставили диагноз аллергическая экзема, потом — дисгидроз. Сейчас страшно смотреть на кожу — это россыпь мелких пузырьков, которые лопаются, а на их месте образуются язвы. Кожа чешется иногда невыносимо. Подошвы в струпьях, кожа стянутая, сухая. Много раз были у врача. После лечения наступает временное облегчение, потом все повторяется. Дочка пропила глюконат кальция, противоаллергические и успокоительные препараты, поливитамины, использовала всевозможные гормональные мази. На данный момент кожа на ступнях лопнула, кровоточит, больно наступать.

Об этом заболевании знаем мало, только из Интернета. Рецепты, которые мы там нашли, помогли временно или совсем не дали результата. Дочь устала. У нее маленький ребенок, она работает, весь день на ногах. Смазывает кожу мазью, прибинтует к ногам мягкие стельки и так ходит. А руки прячет.

При спастическом колите смелите в порошок корни щавеля конского и принимайте на кончике чайной ложки перед сном.

И еще у меня вопрос: чем отличается дисгидроз от экземы и можно ли для лечения пользоваться народными рецептами от экземы? Очень прошу помочь советами и народными рецептами. Не могу спать по ночам, переживаю. Дочь уже потеряла всякую надежду на выздоровление.

И. П. Жидкова, Орел

ИЗ-ЗА УСПОКОИТЕЛЬНЫХ УВЕЛИЧИЛИСЬ ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ

Мне 43 года. Сбои в ритме сердца заметила 3,5 года назад. Сначала это повторялось раз в 2 месяца, потом чаще — раз в месяц, через какое-то время — каждую неделю, каждый день, а теперь несколько раз в день. Обращалась в больницу в надежде на то, что раньше начну лечиться и быстрее поправлюсь. Но врачи не считали мой недуг серьезным. Тем временем медленно, но уверенно появлялись другие симптомы, сердце стало чаще болеть, и самое главное — до сих пор не знаю, как восстановить сердечный ритм. Врач сказал, что я всю жизнь должна принимать «Конкор Кор» в дозе по 1,75 мг и успокоительное. Уже 2 года принимаю этот препарат, но самочувствие, к сожалению, ухудшается. Мое рабочее давление 120/80, но теперь из-за приема «Конкор Кора» оно часто понижено — 100/60, 110/80-75. Из-за антидепрессантов беспокоят желчный и печень (увеличены). Принимаю «Гидазепам», «Глициседа», пустырник. Подскажите, пожалуйста, чем мне можно помочь? Очень буду благодарна за советы!

Без подписи, письмо с сайта

НЕМНОГО ПЕРЕУТОМЛЮСЬ — ГОРИТ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ

В «Айболите» №1 за 2011 год на странице «Прошу помощи» было опубликовано письмо Елены Третьяковой из Казахстана «У меня психическое заболевание», в котором она жаловалась на такую же проблему, как и у меня. Я уже потеряла сон! Немного переутомлюсь — сразу же начинается беспокойство, горит в грудной клетке. Лечусь травами, настойками, но эти симптомы не проходят. Если кто-то может помочь, откликнитесь!

P. S. Уважаемая Елена! Если читаете мое письмо, отзовитесь! Хотелось бы с вами пообщаться. Рассказали бы, удалось ли вам спустя эти 4 года вылечиться? Очень буду благодарна за помощь. Адрес в редакции.

Р. П. Колобова, Кировская обл.

***

Хочу обратиться к читателям «Айболита» с просьбой. Мне нужен корень заманихи (80-100 г). Может, кто-нибудь откликнется и вышлет его? Через Интернет не получилось его купить. Оплату гарантирую! Заранее благодарна.

В. М. Грекова, ул. Калинина, 20/3, ст. Курская, Курской р-н, Ставропольский край, 357850

Боюсь сойти с ума, если не уеду куда-нибудь на время...

Мне 34 года, без вредных привычек, немного болею. Очень прошу женщину или семью из Краснодарского или Ставропольского края, Ростовской области приютить меня на время. Ессентуки или Кисловодск будут для меня раем, так как у меня больной желудок и камни в желчном пузыре. В моей семье сложилась очень тяжелая жизненная ситуация, а уехать из этого ада некуда. Переживаю затяжную депрессию, очень устала от стрессов, санатории не по карману, но есть небольшие сбережения на проезд и питание. Хотелось бы просто подышать чистым воздухом. Могу немного помогать по хозяйству, насколько позволит здоровье. Хорошие, добрые люди, помогите! Ищу временный приют, а не мужчину или мужа, поэтому одиноких мужчин и лиц кавказской национальности прошу не беспокоить. Не хочу никого обидеть, но через «Айболит» я уже обращалась за помощью. В итоге поддержки не получила, а звонки из Дагестана усугубили мое душевное состояние. Прошу, помогите! Боюсь сойти с ума, если не уеду на время в деревню, чтобы подышать и подумать, как жить дальше.

Юлия, тел. 8-952-563-82-81

■ ГРАБЛИ БЫВАЮТ ДВУХ ВИДОВ: ПЕРВЫЕ ЧЕМУ-ТО УЧАТ, А ВТОРЫЕ ЛЮБИМЫЕ.

■ БЫСТРО УСТАЕТЕ? ДОБАВЬТЕ В ЧАЙ ДОЛЬКУ ЛИМОНА, ЩЕПОТКУ МОЛОТОЙ КОРИЦЫ, СЯДЬТЕ НА БЛИЖАЙШИЙ САМОЛЕТ В ГОА И НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ!

Кто приютит?

Пенсионерка, 77 лет, инвалид II группы. Оформила на дочь с семьей дарственную на свою квартиру, и сейчас меня выгоняют. Может, где-то в деревне продают недорогие дома? Ни с кем и ни у кого жить не хочу — нажилась! Дорогие соотечественники, напишите, буду безмерно благодарна! Конверт вышлю.

А. И. Березина, ул. Восточная, 15, кв. 17, с. Балтым, Верхнепышминский р-н, Свердловская обл., 624080

***

Помогите найти жилье! Мне 67 лет. Могу ухаживать за одинокими бабушкой или дедушкой, с предоставлением жилья. Не пью, не курю, есть диплом ветврача.

София Гросс, Ростовская обл., тел. 8-918-362-66-36

***

Обращаюсь к жителям Псковской, Новгородской, Смоленской, Тверской областей с просьбой помочь обрести крышу над головой, хотя бы до середины лета. Мне 63 года, без вредных привычек, не судима, не аферистка. Добрая, хозяйственная, люблю природу и животных. Переехать в никуда мне не по силам, так как жилья нет, а пенсия мизерная. Очень надеюсь на помощь!

София Петровна, Ярославль, тел. 8-910-810-13-99

Папа никогда не был мягким, а теперь лежит беспомощный — крики всё громче, упрёки злее...

Прошу, поделитесь советами по уходу за теми, кто страдает болезнью Паркинсона! В нашей семье болен папа. Работаю с утра до вечера, одна воспитываю ребенка, бывший муж не помогает. Мама пенсионерка, работает сутки через трое, поэтому отец часто остается один. Он настаивает, чтобы мама уволилась и сидела с ним целыми днями. Но на что потом жить и лечить его? Нанять сиделку — дорогое удовольствие. Удручает то, что у меня с ним не сложились теплые отношения, все детство росла в страхе. Он никогда не отличался сдержанностью, а теперь беспомощный, требует внимания, поэтому крики все громче, упреки больнее и злее. Все усугубляется унынием и безнадежностью в каждом слове. После дня такого общения мы с мамой эмоционально истощаемся. Отговариваю ее увольняться, пусть хоть как-то отвлекается. Пытаемся настраивать папу на позитив, но результатов ноль. Ломаем голову, чем бы его занять, чтобы вновь пробудить интерес к жизни? Раньше любил отгадывать сканворды и много времени им посвящал, но теперь ничего не увлекает. Знакомая посоветовала завести пса, чтобы был рядом, пока нас нет. Какое-никакое общение... Кому-то это помогло? Ведь одинокие старики часто находят отдушину в питомцах. Пожалуйста, откликнитесь! Может, отзовутся те, кто сам страдает болезнью Паркинсона? Расскажите, как справляетесь с эмоциональным упадком? Какие увлечения или интересы можно предложить, учитывая физическое состояние больного? Заранее благодарю за ответы.

С. Ю. Верченко, Пензенская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ПОЛОЩИТЕ РОТ НАСТОЙКОЙ ПРОПОЛИСА

Для Х. Ч. Шхалахова из Сочи, автора письма «Иногда кровоточит язык...» («Айболит» №3 за 2015 г.).

Советую 4-5 раз в день полоскать рот настойкой прополиса (продается в аптеке): 1 чайн. ложку настойки на 1 стакан холодной кипяченой воды. Курс лечения — 10 дней. Как дополнительное лечение можно жевать кусочек алоэ. С холециститом и панкреатитом кровоточивость не связана. Причина — бактерии в полости рта.

А. Ф. Любецкий, фитотерапевт, Москва

ЗА МЕСЯЦ ВЫЛЕЧИЛА БОЛЬНОМУ ЗАСТАРЕЛУЮ ЯЗВУ

Для Р. И. Островерховой из Тюмени, автора письма «У мамы нога — сплошная рана от стопы до колена» («Айболит» №23 за 2014 г.).

Не первый раз в «Айболите» вижу письма читателей с просьбой рассказать, как лечить трофические язвы. Я медработник со стажем 57 лет, за месяц вылечила больному застарелую язву. Летом в огороде появится сорняк мокрица (ее еще называют звездчаткой) — это и есть ваше спасение. Делайте на раны повязки с соком этого растения или помните траву в руках и прикладывайте к ране. Строгих рекомендаций по лечению нет.

Л. Г. Стародубенко, Воркута

ПОМОЖЕТ ТОЛЬКО ХИМИОТЕРАПИЯ!

Для Галины Сергеевны, автора письма «Если дырка в легком примерно 1 см, затянется ли она?» («Айболит» №6 за 2015 г.).

Из своего личного опыта могу сказать — поможет только химиотерапия! Все эти народные средства, бабушкины рецепты только ухудшат здоровье или приглушат болезнь, но только на время. Нет гарантии, что после их приема не станет еще хуже. Перепробовала все, что можно было, — от меда до фракции. Четыре года надеялась, что очередной состав мне поможет (хотя таблетки тоже пила). Хороших результатов практически не было, пока не прошла курс химиотерапии и год не пролежала в больнице. Диагноз инфильтративный туберкулез правого легкого в фазе распада и обсеменения, тени на левом легком, МЛУ (множественная лекарственная устойчивость), туберкулез бронхов. Делайте выводы сами. Составы с алоэ (так любимые при туберкулезе) могут только ухудшить состояние: алоэ как бы размягчает дырки, и они увеличиваются (может, конечно, сформулировала неправильно, но суть ясна). Вывод: хотите выздороветь — лечитесь в стационаре, пейте таблетки, хорошо питайтесь и не нервничайте, и все будет хорошо!

Ольга, Пермский край

РУКИ БОЛЕЛИ И ОПУХАЛИ ТАК, ЧТО НЕ МОГ ДЕРЖАТЬ ГИТАРУ

Для М. И. Сорокалетовой из Ростовской обл., автора письма «Не могу поднять даже чайник» («Айболит» №11 за 2014 г.).

Мне 65 лет. Как же хочется помочь тем людям, которые жалуются на боли в суставах рук и ног! У меня тоже были проблемы с суставами рук, которые по неизвестной причине стали опухать. Боли были такие, что не мог держать гитару, пальцы перестали сгибаться. Вначале пытался массажировать руки и ноги с кремами, но ничего не помогало. Тогда наполнил водой из-под крана 5-литровую кастрюлю, всыпал пачку морской соли и размешал до полного ее растворения. Нагрел до такой температуры, чтобы можно было опустить руки. Держал их в воде до тех пор, пока она не остыла. Такую же ванну делал для ног. Водную процедуру сочетал с легким массажем. Курс лечения — 7-10 дней. Такие ванночки очень удобно делать перед телевизором. Сейчас очень рад результату!

И. И. Тунин, Черкесск

В 23 ГОДА СКАЗАЛИ, ЧТО У МЕНЯ ПРЕДРАК

Для Ю. А. Шаймухаметовой, автора письма «Дочь отказалась от аборта» («Айболит» №1 за 2015 г.).

Ваша дочь умница, и все у нее будет хорошо! Очень за нее рада. Не переживайте, читала о случаях, когда все заканчивалось благополучно даже после неоднократного кесарева сечения. Не всегда стоит слушать врачей, особенно подталкивающих к аборту. Мне в 23 года сказали, что у меня предрак. Сейчас мне 58, и я жива, слава Богу!

Л. Н. Матвеева, Московская обл.

КТО СТРАДАЛ ОПОЯСЫВАЮЩИМ ГЕРПЕСОМ, НЕ ЗАБУДЕТ ЭТО НИКОГДА!

Для И. М. Лукояновой, автора письма «У дедушки вскочил герпес россыпью розовых пузырьков от поясницы до пятки» («Айболит» №1 за 2015 г.).

Часто на страницах «Айболита» просят помощи при заболевании герпесом, или, как его еще называют, опоясывающим лишаем. Кто испытал на себе эту напасть, не забудет никогда! Места поражения как можно чаще надо присыпать желтым порошком «Трацилин» (продается в ветаптеке). Продавцы могут предложить аналог — чисто-белый порошок, похожий на ванилин, но откажитесь от него, просите именно желтый. Обработанные места желательно оставлять открытыми (без одежды) и присыпать по мере впитывания порошка. Если будете надевать одежду, больные места надо накрыть мягкой тканью и зафиксировать ее. Это лекарство также хорошо помогает при ожогах: надо хорошо распарить больное место (если это возможно), мягкой тканью, намыленной хозяйственным мылом, очистить рану от гноя, запекшейся крови и дальше лечиться, как описано выше. Если ожог нет возможности очистить, насыпьте на рану порошок — эффект от лечения все равно будет.

Л. А. Стефанова, ст. Привольная, Краснодарский край

ГОД НАЗАД МУЖУ НАЗНАЧИЛИ ОПЕРАЦИЮ НА СЕРДЦЕ...

Для Л. К. из Тихорецка, Краснодарского края, автора письма «А вдруг больше не смогу ходить?» («Айболит» №23 за 2014 г.), и для всех, кто готовится к серьезной операции.

Если вы крещеный человек, за несколько дней до операции в церкви закажите молебен на операцию (обязательно со словом «операция»). С Божьей милостью найдется тот врач и настанет тот день, когда все получится! Еще заказывают молебен святителю Луке Войно-Ясенецкому. Он был знаменитым хирургом и священником. Только сделайте это заранее, чтобы молебен был прочитан до операции.

Год назад мужу назначили операцию на сердце. Я заранее заказала молебен, в результате полостную операцию заменили на шунтирование. Все прошло благополучно. После операции обязательно закажите благодарственный молебен, иначе в следующий раз помощи можете не дождаться. И помните: церковь за некрещеных не молится.

Н. В., Татарстан

Спасибо!

Хочу поблагодарить тех, кто откликнулся на мою просьбу прислать мумие для сына Алексея Минаева: семью Даутовых (Сибат, Башкортостан), Гульнар Хамитовну Салахутдинову (Шипка, Татарстан), Аллу Васильевну Шевченко (Новокубанск-3, Краснодарский край). Большое всем сердечное спасибо!

Н. Г. Минаева, Томская обл.

***

В «Айболите» №13 за 2014 г. я просила помочь внукам одеждой и обувью. Очень благодарна людям, которые откликнулись на мою просьбу. Спасибо за посылки и письма из Кабардино-Балкарии (с. Нартон), Германии, Егорьевска, Подмосковья и других регионов. Вы очень помогли моим внукам. Оказывается, у нас в стране очень много отзывчивых и добрых людей!

Л. М. Гаврильчик, Рубцовск, Алтайский край

***

От лица многих пенсионеров благодарим С. В. Саблина за замечательное стихотворение «А ты бежишь куда-то, а может, к кому-то» («Айболит» №17 за 2014 г.). Прочитали и прослезились мы, пенсионеры. Ведь все это про нас, нашу жизнь. Эти стихи хорошо ложатся на мотив вальса. Так что, С. В. Саблин, мы теперь поем ваш текст. Если хотите послушать, пропою по телефону. Мой муж слушает — ему нравится! Очень душевно получилось. Мой адрес и телефон есть в редакции.

Р. В. Шаповалова, Тамбов

Не упусти время! **Называем адрес**

Дочурка родилась с расщелиной нёба

Для Елены, автора письма «У малыша заячья губа...» («Айболит» №25 за 2014 г.).

ОЧЕНЬ хочется поддержать отдельным советом тех мамочек, которые воспитывают детишек с врожденной челюстно-лицевой патологией. В 1988 году у меня родилась девочка, которую мы с мужем очень ждали. У нас уже росли двое малышек — 4 и 6 лет. У новорожденной дочурки была полная левосторонняя расщелина верхней губы, мягкого и твердого неба и артикулярного отростка. Врачи сказали, что это наследственное заболевание, хотя ни у меня, ни у мужа в роду не рождались дети с подобными дефектами. Позже пояснили, что такое возможно, если у родителей I и IV группы крови (они несовместимы). Как раз наш случай... Однако мы не отчаивались и всюду искали информацию о методах лечения. И нашли! Оперировали ребенка в Ленинграде, в детской больнице им. Раухфуса. Девочка перенесла 7 операций. Самую первую, на губе, сделали в 6 месяцев. Были и рецидивы, и швы расходились... Но все усилия не прошли даром. Дочь выросла красавицей, прекрасно разговаривает, закончила вуз, работает. У нее своя семья, где растут здоровые девчушки.

Медицина шагнула далеко вперед, операции на губе и нёбе успешно делают во многих клиниках. Нос и линию губ моделируют на компьютере. Видела детишек, прооперированных в последние годы, — результаты впечатляют! Но все-таки есть несколько моментов, которые и сегодня актуальны.

1. С первых дней жизни поставьте ребенка на учет к ортодонту.

2. Дома делайте массаж, сближающий нёба: вымытыми (а лучше обработанными спиртом) руками осторожно, но энергично старайтесь сблизить края щели (сверху, со стороны губы). Как правило, щель очень быстро сходится, и носик встает на место. Благодаря массажу и операцию легче будет выполнять. Ортодонт сделает съемную пластину, которая позволит малышу до операции полноценно питаться и разговаривать.

3. Ребенок должен набрать нормальный вес, поэтому постарайтесь кормить его грудью, даже если он не может сосать. Я сцеживала молоко и до 10 месяцев кормила дочь из бутылочки.

4. Как можно раньше научите ребенка правильно дышать. Каждый день дуйте с ним на ватные шарики, чтобы они катились по столу. Можно дуть на одуванчики. Это нужно и для правильного произношения, тогда ребенок будет разговаривать без «французского прононса».

5. Обязательно посещайте логопеда, даже если живете не в городе. Мы живем в селе, а к дефектологу один раз в неделю ездили в Нальчик. Зато дома занимались ежедневно. Поверьте, помощь этого врача не только в скороговорках: положив детскую ручку на горлышко, он покажет, где должна быть вибрация при правильном произношении звуков.

6. Развивайте мелкую моторику: учите брать пальчиками пуговицы, спички и складывать в коробку, играть на пианино и т. д.

Не надо стесняться оформить инвалидность — она таким деткам положена по закону. После излечения ее снимают, а деньги понадобятся на полноценное питание, изготовление брекетов и так далее. И не надо бояться операции! Дети ее переносят хорошо. В поисках нужной клиники поможет Интернет, просмотрите результаты таких операций. Так что, дорогие мамочки, не опускайте руки и действуйте! Поддерживайте деток, не позволяйте им комплексовать и отдавайте их в обычные детсады и школы. Что бы там ни говорили о логопедических группах, этот вариант хуже. Несмотря на усилия врачей, там дети больше общаются друг с другом и бессознательно копируют неправильную речь.

С. Хамукова, Кабардино-Балкария

■ ПРИМЕТА: ЧЕМ БЛИЖЕ ЖИВЕТ БАБУШКА, ТЕМ УПИТАННЕЕ ВНУКИ.

■ В ШВЕЦИИ ВОДИТЕЛИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ ДРУГ ДРУГА ФАРАМИ О ТОМ, ЧТО НА ДОРОГЕ ОЛЕНЬ. В РОССИИ ТОЖЕ ЕСТЬ ТАКАЯ ТРАДИЦИЯ...

■ ЕСЛИ НЕ ЕСТЬ ХЛЕБ, САХАР, ЖИРНОЕ МЯСО, НЕ ПИТЬ ПИВО С РЫБКОЙ — МОРДА СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ, НО ГРУСТНЕЕ...

Подсолнечная халва поддержит тех, у кого скачет давление

В течение месяца ешьте подсолнечную халву без добавок, орехов и изюма — по 100 г в день. Разделите это количество на 3 части и ешьте вместо сахара с чаем или молоком в конце завтрака, обеда и ужина. Курс лечения — 1 месяц. Придется съесть 3 кг халвы, но помните, что лечебным эффектом обладает только подсолнечная. Если результат не очень порадует, сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс. Диабетикам такое лечение противопоказано.

И еще один целебный рецепт, который спасает меня от гипертонии. Хорошо промываю 1 стакан нежареных семечек подсолнуха, заливаю 3 л воды и кипячу на слабом огне 10 минут, тепло укутываю и оставляю до полного остывания. Пью остывший отвар в течение дня вместо воды. Состава хватает на 2 дня, храню его в холодильнике. Если так лечиться ежедневно в течение месяца, то давление нормализуется. Но все же время от времени контролируйте его.

Н. С. Кузьмина, Алтайский край

Работа у мужа нелёгкая, а к врачу пойти не заставишь

У мужа сердце стало пошаливать — работа у него нелегкая, а к врачу пойти не заставишь. Посоветовала соседка хороший рецепт. Пропустить через мясорубку по 200 г чернослива, кураги, изюма, грецких орехов, по 100 г боярышника и шиповника, добавить 250 г меда, перемешать и поставить в холодильник на 10 дней. Муж ел смесь натощак по 1 ст. ложке каждый день, пока она не закончилась. Скоро супруг перестал жаловаться на давление в груди и боли в сердце.

В. Ф. Сущенко, с. Шопино, Белгородская обл.

ПИРОЖНЫЕ — ЭТО ДВЕ МИНУТЫ ВО РТУ, ДВА ЧАСА В ЖЕЛУДКЕ И ВСЮ ЖИЗНЬ НА ТАЛИИ.

Чистим чисто

● **Отличное желчегонное** средство и очиститель печени — отвар свеклы. Очистите несколько свекол, варите часа два — пока овощи не станут однородной массой. Пить полученный отвар надо по 3/4 стакана несколько раз в день в течение 2 недель.

● **Чистка печени** оливковым маслом с лимоном может принести печени или желчному пузырю не меньше страданий, чем сами излишества. Особенно, если есть склонность к образованию камней. Сдвинувшись с места, они могут закупорить протоки, и тогда дело может дойти и до операции.

● **Хорошо действует на печень** напиток, приготовленный из свежих овощей и зелени: 200 г моркови, 50 г петрушки, 150 г сельдерея. Пить его надо каждый день в течение 2 недель утром натощак.

Знаете ли вы, что...

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО — ВРАГ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА

Чтобы понизить уровень плохого холестерина, желательно употреблять 2-3 ст. ложки оливкового масла в день. Объясняется это тем, что оно содержит в составе много полезных жирных кислот, которые поставляют в организм хороший холестерин, снижая при этом уровень плохого. Как принимать масло? Одну ложку добавить в салат, вторую использовать для быстрой обжарки, третью — съесть так, как это делают испанцы и итальянцы: макая в масло хлеб из муки грубого помола.

КОЖА НЕ ЛЮБИТ ИЗЛУЧЕНИЕ ОТ КОМПЬЮТЕРА

Чтобы защитить кожу от вредного воздействия компьютера, немецкие специалисты советуют съедать по 500-700 г помидоров или капусты, китайские врачи — каждые 1,5 часа выпивать немного воды с лимонным соком или протирать кожу ломтиком свежего яблока. А голландские дерматологи рекомендуют после работы пару минут подержать на лице смоченное в солевом растворе полотенце.

ОБЕД ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ С... ДЕСЕРТА

Чтобы похудеть, обед лучше начинать с... десерта. Известно, что основным источником энергии для мозга является сахар. Когда в крови не хватает глюкозы, аппетит резко повышается, организм требует сладких продуктов. Если съесть перед обедом десерт, мозг зафиксирует факт, что в организм поступил сахар, и аппетит снизится, а значит, человек не переест. Тут главное — соблюсти 15-20-минутный интервал между употреблением десерта и началом обеда.

Сам себе доктор — *Такая история*

«Привезу базилик и всех угощу!»

Ароматные листочки добавляли в суп, борщ, но чаще всего в салат. Обязательно к мясу, рыбе на праздники — октябрьские или проводы в армию.

Мои школьные годы пришлись на тяжелое послевоенное время. К нам тогда после уроков часто приходили медработники и рассказывали, как оказывать первую помощь пострадавшему, утопающему, как уберечься от туберкулеза и тулярemии. «Что же вы такие худые? Аппетит есть? Завтракаете?» — спросила однажды меня и моего закадычного друга Толика Мария Калистратьевна Шапошникова, бывший военфельдшер. «Утром есть не хочется», — откровенничал Толик. «Больше ешьте на ночь чеснока и лука, налегайте на селедку, щелкайте сырые тыквенные семечки. Обязательно подстригите ногти. У вас там прямо чернозем! Посмотрите на себя: на ногах цыпки еще с лета не прошли. Эх, безотцовщина... Что война наделала! Жаль, у нас тут в селе лаборатории нет. Буду в Нальчике, обязательно привезу в село семена базилика, да и траву покажу, какая она душистая и полезная, и всех угощу. Она и вам полезна будет!» И слово свое сдержала, ответственная была. Привезла траву базилика, и мы с удовольствием нюхали ее. Дала родителям семян, объяснила, как сеять и ухаживать. Почему-то в селе эту травку называли васильками — так легче запомнить, что ли... Эти листочки добавляли в суп, борщ, но чаще всего в салат. Обязательно к мясу, рыбе, когда были праздники — октябрьские или проводы в армию.

Заправляйте ароматным маслом базилика салаты, и никакие паразиты не будут страшны!

Прошли годы, мы с Толиком поправились. Может, еще потому, что жили на подножном корме. Лес помогал: дикие яблоки, груши, кизил, терн, ежевика, а еще сладкий-пресладкий тутовник. Это потом я узнал, какая великая сила заключена в этих диких растениях. Общение с природой помогало. Тогда дети были намного выносливее нынешних.

Когда я стал изучать растения, узнал, что базилик содержит витамин С, провитамин А, камфору и многое другое. Эти вещества усиливают аппетит, оказывают противовоспалительное действие при катаре желудка, прекращают колики, избавляют от вздутия живота. Базилик помогает при расстройствах центральной нервной системы, ослаблении функций дыхания и нарушении кровообращения. Я обсаживаю этим растением грядки с помидорами: его эфирные масла улучшают вкус помидоров и отпугивают вредителей. Отвар базилика с уксусом полезен при зубной боли и воспалении десен, пародонтозе, стоматите. Для этого 1 чайн. ложку измельченных листьев заваривают 1 стаканом кипятка, охлаждают и полощут рот. Даже если ничего во рту не болит, полезно делать такие полоскания, и запах изо рта будет приятный, и десны укрепятся. Если есть возможность, можно заготовить базилик на весь год: мелко-мелко нарезать, высушить в тени и хранить в стеклянной или керамической посуде с плотно закручивающейся крышкой.

А еще полезно ароматное масло базилика. Чтобы его приготовить, в простерилизованную банку положите дольки чеснока, веточки базилика, слегка поджаренные семена тмина, залейте подсолнечным (лучше оливковым) маслом. Все на глаз. Хорошенько взболтайте и храните в холодильнике. А еще веточки базилика можно использовать вместо зубочистки. Я нарезаю палочки ножницами, сушу и ставлю в стаканчик.

А. М. Прокопов, Моздок, РСО-Алания

От мозолей — лук

■ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КАШИЦУ ПЕРЬЯ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К МОЗОЛЯМ. ИЗ КАШИЦЫ МОЖНО ДЕЛАТЬ НА НОЧЬ КОМПРЕССЫ. ИЛИ СМАЗЫВАЙТЕ МОЗОЛИ СВЕЖИМ СОКОМ ЛУКА.

■ СМЕШАЙТЕ 2 ЧАСТИ СОКА ЛУКА И 1 ЧАСТЬ СТОЛОВОГО УКСУСА. ДЕРЖИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ ПОД КРЫШКОЙ 10 МИНУТ, ПОСЛЕ ЧЕГО ОХЛАДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ. ПОЛУЧЕННЫМ ОТВАРОМ ОБРАБАТЫВАЙТЕ МОЗОЛИ.

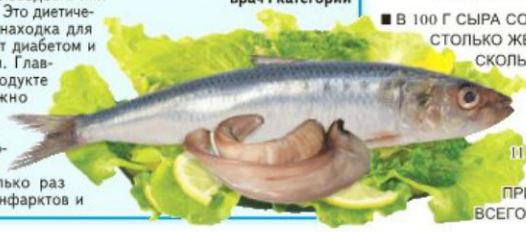
Молоки — лакомство сердечников

Супруг очень любит рыбные молоки. Чем они полезны?

Татьяна, Сургут

Молоки — кладезь белков и жиров. А вот углеводов в них практически нет. Это диетический продукт и находка для тех, кто страдает диабетом и следит за весом. Главное, чтобы в продукте было как можно меньше соли. Также в молоках много омега-жирных кислот, которые в несколько раз снижают риск инфарктов и инсультов, а также улучшают работу мозга. Калий и магний в составе молок — неоценимая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях, железо — при низком гемоглобине, а витамины B_1, B_2, B_{12} и B_5 — в лечении неврологических заболеваний. Наиболее полезны молоки лососевых и осетровых рыб: помимо всех перечисленных свойств в них есть вещество, которое отлично укрепляет иммунитет.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории



Цифры и факты

■ 70 Г СЫРА ОБЕСПЕЧАТ ОРГАНИЗМ ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА, ЧТО И 2 ЯЙЦА, 100 Г МЯСА ИЛИ РЫБЫ.

■ В 100 Г СЫРА СОДЕРЖИТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ КАЛЬЦИЯ, СКОЛЬКО В 3 СТАКАНАХ МОЛОКА.

■ НУЖНО 11 Л МОЛОКА, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ВСЕГО 1 КГ СЫРА.

Лет десять назад меня мучил гайморит

Спасение пришло неожиданно. Приехала в гости к маме и поделилась бедой. Она тут же стала меня лечить. Для этого брала пачку лаврового листа, заливала 0,5 л воды, ставила на огонь, кипятила 5 минут и настаивала 2 часа, накрыв крышкой и закутав в полотенце. После этого разогревала лавровый отвар до горячего состояния, смачивала в нем кусочек хлопчатобумажной ткани и накладывала мне на лицо, полностью накрыв нос и лоб. Каждая процедура длилась от 20 до 30 минут 4 раза в день. Компрессы были настолько горячими, насколько могла вытерпеть. Когда ткань остывала, смачивала ее и снова накладывала. Каждый день заваривали новую пачку листа. Курс — 10 дней, но мне хватило недели. С тех пор гайморит меня больше не беспокоит!

В. М. Прокопалова, с. Нины, Ставропольский край

Обедаем дома

Холодный весенний суп

1,5 л кефира, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 моркови, 2 болгарских перца, 2 ст. ложки измельченного укропа, перец, соль.

Овощи очистите, нарежьте кубиками, разложите в тарелки. Охлажденный кефир посолите, поперчите, приправьте толченым чесноком и залейте овощи. При подаче посыпьте измельченным укропом.

Шницели из молодой капусты

Кочан молодой капусты, 4 яйца, панировочные сухари, сливочное масло для жарки, соль и черный перец по вкусу. Для соуса: по 100 г майонеза и сметаны, укроп.

Для соуса смешайте майонез и сметану, добавьте зелень укропа, уберите в холодильник. Капусту нарежьте на кусочки (кочерыжку немного срежьте) и варите в подсоленной воде в течение 5 минут. Яйца взбейте с солью и перцем, кусочки капусты обмакните в эту смесь, затем в сухари, снова в яйцо и опять в сухари. Обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки. Подавайте с соусом.

Котлеты по-киевски с зеленью

2 куриные грудки, 150 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1,5 стакана панировочных сухарей, 2 яйца, 1/3 стакана молока, соль, перец, пучок любой зелени, растительное масло для жарки.

Грудки положите внутренней стороной вверх, отбейте, подрежьте сухожилия в нескольких местах, чтобы котлеты не съежились при жарке. Зелень измельчите, смешайте с мягким сливочным маслом и посолите. Сформуйте начинку из масла с зеленью и положите в морозильник на 5 минут. Вынув, положите на филе и заверните так, чтобы края находили друг на друга. Отправьте в морозильник на 5 минут. Взбейте яйца с молоком. Поперчите котлеты, обваляйте в муке, обмакните в яйцо с молоком и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте в раскаленном масле до золотистой корочки (5 минут) и доведите до готовности в разогретой духовке (10 минут).

Рыбный день — четверг

Салака в соусе

0,6 кг филе салаки. **Для маринада:** 1 л воды, 7,5 ст. ложек 9%-ного уксуса, 3 ст. ложки соли. **Для соуса:** 2 ст. ложки готовой горчицы, 6,5-7 ст. ложек винного уксуса, 7,5 ст. ложек растительного масла, 4 ст. ложки сахара, горошины душистого перца, средний пучок мелко нарезанного укропа.

Рыбу очистите от кожи, нарежьте кусочками, залейте маринадом и поставьте на ночь в холодное место. Маринад слейте, рыбу переложите в банку, залейте соусом (для его приготовления смешайте все компоненты). Поставьте рыбу на холод еще на день.

«Цветочки» с куркумой

1/2 банки оливок без косточки, 400 г филе рыбы, соль и зелень — по вкусу. **Для соуса:** 1 ст. ложка растительного масла, 1 желток, 1 чайн. ложка куркумы.

Филе нарежьте на небольшие полоски, оливки — кольцами. Каждый рыбный пласт сверните так, чтобы получился цветок (или рулет). Снизу закрепите зубочисткой. Между всеми лепестками и в серединку вложите колечки оливок по кругу. Смешайте ингредиенты для соуса. Запекайте цветы в духовке около 20 минут, полейте соусом и еще раз отправьте в духовку на 5-10 минут. Украсьте зеленью.

Рулетики из сёмги

150 г слабосоленой семги, 150 г мягкого сливочного масла или творожного сыра, сок и цедра половины лимона, средний пучок петрушки.

Петрушку мелко нарежьте и смешайте с маслом (сыром) и цедрой. Семгу нарежьте тонкими ломтиками, разложите на доске, сбрызните лимонным соком, выложите начинку и скрутите рулетики.

Для тех, кто любит посытнее — *Ну очень вкусно!*

Блюда из мяса

МЯСО — ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖЕЛЕЗА. ЕСЛИ СТРАДАЕТЕ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИЕЙ, РАДИ ЗДОРОВЬЯ НЕ ПОСТИТЕСЬ И НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ ВЕГЕТАРИАНСТВОМ.

Лагман с говядиной по-узбекски

На 4 порции: 900 г говядины, 200 г лапши, 3 картофелины, 3 зубка чеснока, 2 болгарских перца, 2 моркови, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 редька, растительное масло.

Лапшу отварите, промойте и смажьте маслом. Овощи нарежьте небольшими кусочками. Говядину отбейте, порежьте кубиками, обжарьте на растительном масле с репчатым луком. Через 10 минут добавьте помидоры, морковь, редьку, перец, измельченный чеснок и готовьте 10 минут, постоянно помешивая. Затем положите картофель, влейте 300 мл воды и тушите до готовности 30 минут. Подавайте лагман, украсив веточкой базилика.

Рулет из рульки «Медвежье ухо»

Свиная рулька (0,7 кг), 10 зубчиков чеснока, 1 морковь, черный молотый перец и соль по вкусу, приправа для мяса, рукав для запекания.

Свиную рульку смажьте солью, черным молотым перцем, натертым на мелкой терке чесноком (6 зубчиков) и положите в рукав для запекания. Края завяжите ве-

Если в ломтик отбитого мяса завернуть брусочек сыра, закрепить и поджарить, получатся тающие во рту рулетики.

ревкой или зажимом. В глубокой кастрюле доведите воду до кипения, опустите туда рульку и варите на слабом огне 3 часа.

Достаньте, остудите, аккуратно выньте косточку. Разверните на разделочной доске мясо, натрите со всех сторон пропущенным через пресс чесноком (4 зубчика), черным перцем, приправой для мяса. Вареную морковку порежьте полосочками и положите внутрь. Плотно скрутите мясо в рулет и крепко свяжите ниткой. Закрутите в пищевую пленку (как можно крепче), положите в пакет и под пресс на ночь.

Мясо с зеленым горошком

450 г свежего или замороженного зеленого горошка, 200 г сметаны, по пучку укропа и петрушки, 1 луковица, 400 г мяса, 2 ст. ложки пшеничной муки, растительное масло, специи.

Зеленый горошек отварите до мягкости, положите в блендер, добавьте 150 г сметаны и сделайте пюре. Смесь выложите в кастрюлю, подогрейте, добавьте специи и нарезанный укроп. Лук мелко нашинкуйте, обжарьте в масле до золотистого цвета. Добавьте муку, 50 г сметаны, нарезанное мясо и обжаривайте до готовности. Затем откиньте на салфетку, чтобы впитался лишний жир. На тарелку выложите гороховое пюре, сверху — мясо.

Суп с бараньими ребрышками

600 г бараньих ребрышек, 4 картофелины, 2 моркови, 1 сладкий перец, 2 луковицы, 4 помидора, укроп, соль, красный молотый перец.

Сварите крепкий бульон из баранины. Когда он будет готов, положите в него нарезанный крупными кубиками картофель, кружочки моркови (желательно желтой, узбекской), кубики сладкого перца, полукольца репчатого лука и помидоры, нарезанные толстыми дольками. За 5 минут до готовности добавьте половину укропа (остальной надо насыпать, когда суп снимете с огня). Посолите и обильно поперчите. Подают такой суп в небольших пиалах, как правило, на завтрак или ужин. В каждой порции обязательно должен находиться крупный кусок мяса с косточкой.

Сладкая выпечка

Лимонные пирожные

На 6 порций: 500 г творога, 260 г сахара, 190 г сливочного масла, 150 г сливочного измельченного печенья, 60 г черного шоколада, 40 г крахмала, 6 яиц, сок и тертая цедра 2 лимонов, 1 пакетик ванильного сахара, соль.

Смешайте сок и цедру лимона, 160 г сахара, 2 яйца, щепотку соли и 40 г масла. Нагревайте, помешивая, на горячей водяной бане 30 минут до загустения (не кипятите!). Поставьте в холодильник. Растопите шоколад со 100 г масла, смешайте с печеньем и выложите в прямоугольную форму, выстланную бумагой для выпечки. Поставьте в холодильник. Растопите оставшееся масло, остудите. Отделите желтки от белков, смешайте с творогом, маслом, оставшимся сахаром и крахмалом, подмешайте взбитые белки. Выложите массу в ту же форму и выпекайте 50 минут. Вырежьте 6 круглых пирожных, намажьте их лимонной массой и украсьте по вкусу.

Десерт с печеньем

200 г творога, 3-4 печенья, 1 ст. ложка сахара, 2-3 ст. ложки молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, сметана.

Измельчите печенье в крошку, смешайте с сахаром и молоком, дайте постоять 10-15 минут. Добавьте протертый творог, желток и 1 чайн. ложку сливочного масла. Перемешайте и введите отдельно взбитый в пену белок. Выложите массу в смазанную оставшимся маслом форму, разровняйте и доведите до готовности на пару. Подавайте со сметаной.

Готовим пхали

Из шпината

2 кг шпината, 4 зубчика чеснока, 8-9 веточек кинзы, 150-200 г грецких орехов, 1 чайн. ложка хмели-сунели, 1/2 чайн. ложки острого перца, 4 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.

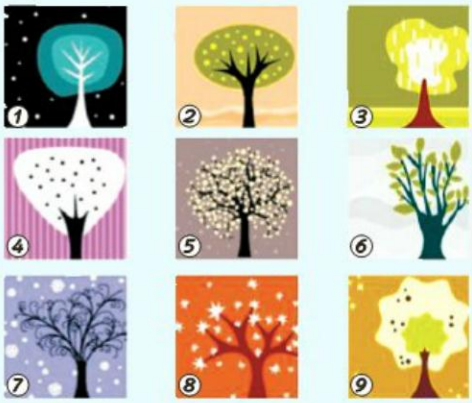
Шпинат варите 5 минут в кипятке, воду слейте, остудите зелень, хорошо отожмите и пропустите через мясорубку вместе с кинзой, чесноком и орехами. Добавьте хмели-сунели, перец, соль, уксус и все хорошо перемешайте рукой. Попробуйте, добавьте не хватающие, на ваш вкус, специи. Подавая пхали, скатайте из ореховой массы небольшие шарики размером с грецкий орех и на каждый положите по гранатовому зернышку. Это классическая грузинская подача такого паштета к столу.

P. S. В пхали из углеводов есть лишь грубоволокнистые, которые не нагружают поджелудочную железу, быстро насыщают, а это хорошо при сахарном диабете и ожирении.

Вместо теста

Какое вы дерево?

ПОСМОТРИТЕ НА ИЗОБРАЖЕНИЕ ЭТИХ ДЕРЕВЬЕВ И НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ ВЫБЕРИТЕ ТО, КОТОРОЕ ВАМ БОЛЬШЕ ПРИГЛЯНУЛОСЬ.



1 У вас высокие цели. Все время стремитесь стать лучше, много и усердно работаете, стараетесь сделать мир прекраснее. Даже если вас ранят, обижают, не перестаете относиться к этому человеку по-прежнему. Вам нелегко с такой мятущейся душой. И очень мало людей, способных оценить вас по достоинству.

2 Ответственный человек. Вы легко берете на себя обязательства, любите заботиться о других. Это нравится людям, они вам доверяют. К тому же вы человек яркий, остроумный, у вас всегда есть что рассказать другим.

3 Мыслитель. Скорее всего, интроверт по характеру, вы любите обдумывать свои теории в одиночестве. Вы дружите с теми, кто близок вам по духу. Всегда стараетесь все делать правильно, в соответствии со своими моральными принципами, даже если большинство не согласно с вами.

4 Индивидуалист по характеру. Вам нужно много личного пространства. В то же время вы человек эмоциональный. И когда вас неправильно понимают, это вас ранит.

5 Независимая личность. Вы полагаетесь только на себя, знаете что хотите и не боитесь достигать этого. Цените, когда вам говорят правду, порой даже неприятную.

6 Легко строите отношения с людьми. У вас много друзей, вы любите жизнь и стараетесь ее сделать лучше. Люди чувствуют себя в вашем присутствии спокойно и весело. Очень нуждаетесь в их любви.

7 Чуткий и понимающий. Вы стараетесь никого не осуждать. Ваш принцип: «Живи и давай жить другим». Редко беспокоитесь и при этом не сбиваетесь с собственного пути.

8 Веселый, компанейский человек. Вы спонтанны, всегда полны энтузиазма, любите приключения. Вам все интересно, вы легко увлекаетесь, стремитесь жить в гармонии с миром и собой.

9 Реалист. Вы многого добились и гордитесь этим. У вас здоровый взгляд на жизнь, вы оптимист по натуре. Используете каждую возможность, чтобы чему-то научиться. Считаете, что жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на недовольство.

ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ, СМЕРТЬ!

Иду в пустынном месте, слышу за спиной нарастающий топот. Оглядываюсь: мама моя! Два амбала бегут, и явно не за автобусом. Так вот ты какая, смерть! Я уж совсем было решила дать стрекача, но не успела: добры молодцы подбежали и весело поздоровались. Оказалось, мои бывшие ученики.

В. П. Васильева, Белгород

БРЫСЬ ОТСЮДА, ЗАРАЗА!

Живу на 5-м этаже. Как-то вышел на балкон покурить и вижу: кот крадется по козырьку к гнезду ласточек... Я затаился и как рявкну на весь двор: «Брысь отсюда, сволочь! Думаешь, я тебя не вижу?!» Смотрю, незнакомая бабка, рвущая цветы на нашей клумбе, резко стартанула во дворы. Трое школьников, курящих за углом, побежали так, что засверкали пятки. Девушка, которая клеила объявления на дверях подъезда, моментально ретировалась, а из открытого окна на втором этаже выпрыгнул мужик в одних трусах с ботинками и штанами под мышкой... А кот продолжал медленно красться к своей цели!

И. Т. Дудник, Ульяновск

Знаете ли вы, что...

Замкнутые люди с эмоциональной травмой быстрее раскрепощаются благодаря животным. Ученые доказали, что присутствие домашнего животного очень полезно для больных аутизмом, синдромом Дауна, при депрессии и поражениях головного мозга с проявлениями зависимости или агрессивности. Это помогает справиться с постоянным беспокойством. Кроме того, в 70 домах престарелых (США), где для эксперимента разрешили держать кошек и собак, старики, отвергавшие любой вид общения, полностью меняли характер. Они начинали участвовать в общественной жизни и дружить с соседями.

Такая история *Намотай на ус*

Деверь думал, не напьётся...

ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ ПОКАЗЫВАЕТ: ЗАЧАСТУЮ ЛЮДИ В СВОЕЙ СМЕРТИ ИЛИ БОЛЕЗНИ ВИНОВАТЫ САМИ.

Приведу примеры. Мне 77 лет. В 1994 году в 40 лет умер мой деверь (брат мужа). Водка тогда стоила 2 рубля 87 копеек, но вдруг подорожала и стала стоить 4 рубля 21 копейку. Так вот, деверь срочно купил по старой цене машину водки и привез домой. Наверное, думал, что не напьется. Выпивал иногда, но за много лет пьяным его не видела. А тут с мужем едем на работу и видим: он идет по дороге качаясь. Посадили в машину, отвезли домой. А однажды его доставили в больницу — весь желтый, даже глаза, живот надут выше носа... Поставили диагноз цирроз печени, и вскоре он умер. А ведь был красивым мужчиной.

...Мой муж никогда не пил лекарств, хотя давление у него было 190 и сильно болела голова. Он работал дальнобойщиком. Ни одной аварии, в работе аккуратен, объехал всю Россию и СНГ: был в Челябинске, Казахстане, Польше, на Украине. Однажды врачи проверили давление и предупредили, что не могут отпускать его в рейс. Тогда он устроился на работу, где нет медицинской проверки. Вдруг пристрастился к кофе — утром кружку, вечером три, хотя гипертоникам это противопоказано. Однажды на воскресенье ему выпал выходной. В ту ночь он крепко захрапел, и вдруг его начало подкидывать на диване. Да так, что упал на пол! Я испугалась, вызвала скорую. Пока она приехала, муж уже был мертв. Диагноз: инсульт на почве высокого давления. А было ему всего 57 лет. До этого кофе пил недели полторы.

Даже одна ниточка может удержать людей вместе, если каждый перестанет тянуть ее на себя.

...Куму мучили запоры, но в больницу не обращалась, занималась самолечением. Однажды в нашем доме раздался звонок: «Приезжайте, кума умерла». Она жила одна, сын уехал в Германию, нанял ей сиделку, высылал деньги на питание. Хороший, заботливый сын. Она воспитывала его одна, муж рано бросил. Когда куме стало плохо, сиделка предложила вызвать скорую. «Не надо, все пройдет», — ответила та, а сама каталась от боли по дивану. Скорая все-таки приехала, но помочь не успела: кума умерла на операционном столе. У нее лопнули кишки, и уже начался перитонит. Вот так.

P. S. Почему-то все родные моего мужа умерли по очереди ровно через 6 лет: брат — в 1994 г., свекровь — в 2000 г., муж — в 2006 г., отец — в 2012 г. Осталась сестра, ей удалили грудь. Интересно, что будет дальше? Грядет 2018-й...

Н. И. Лубяная, Краснодар

Уроки жизни

За отношениями нужно ухаживать!

ВЛАДИМИР МЕНЬШОВ И ВЕРА АЛЕНТОВА ВМЕСТЕ ПОЧТИ 50 ЛЕТ.

Вера Алентова: «Каждая семья — это ни на что не похожий отдельный мир. Для меня важно, чтобы у мужа и жены, невзирая на прожитые годы, сохранялось уважительное и терпимое отношение друг к другу. Любые отношения требуют труда. Даже чтобы дружить, надо хотя бы позванивать друг другу. Ведь комнатные растения поливают, чтобы они не погибли? Так и здесь — нужно ухаживать за отношениями. В нашей семье, наверное, каждому нужно поставить памятник по отдельности — так долго сейчас вместе не живут. Это безумно трудно, ведь характеры у всех непростые».

Владимир Меньшов: «Мы все друг другу рассказываем, спорим. И конфликты бывают. И наоборот. Но мне как раз труднее понять, когда жена — актриса, а муж — инженер. Не представляю, что такую семью удерживает. Когда мы оба из одного круга, из одного котла одной ложкой вычерпнуты, легче общаться».

Куда делся мой ласковый, пухлый и добрый Мишка? Сейчас он просит величать его Михаилом...

Полнота никогда не мешала Мише, наоборот, еще больше притягивала к нему: пухлые щечки, уютный животик... Но он не был рыхлым, а тугим, как резвый дельфин. К тому же обладал чувством юмора. В общем, настоящий мужчина, каких сейчас поискать еще. Мне пришлось побороться за его сердце, прокладывая путь к нему, в том числе и через желудок. Стала я знатной кулинаркой и женой пухлого сокровища. Со мной Миша раздобрел еще больше: раньше-то питался кое-как, а в браке завтрак, обед и ужин — по расписанию. Первое время муж особо не переживал. Шутил над собой, пока сынишка наш не подрос. Не успевал за ним Миша: задыхался, не мог долго пробежать, подняться по лестнице выше третьего этажа...

Вначале сел на диету. Натерпелась я тогда. Муж канючил, по ночам лез в холодильник, обжирался, ругал себя и снова ел листья салата. Позже по совету друзей увлекся плаванием, пошел в тренажерный зал. Через год превратился в атлетического красавца! Куда делся мой ласковый, добрый и пухлый Мишка? Сейчас он просит величать его Михаилом. Повадился ходить по магазинам и покупать себе модные шмотки — чтобы подчеркнуть новую фигуру. И от зеркала его не оторвать. Исчез мой старый супруг, надо знакомиться с новым. Но этот мне не по сердцу, чужой совсем. За меня тоже взялся: «Не газель ты у меня. Надо тут убрать, здесь накачать». Не соответствую я ему уже. Волнуюсь, что скоро он себе другую найдет.

Елена, Алтайский край

Забыли, как раньше жили!

ОТЕЦ ВЕРНУЛСЯ С ФРОНТА, СЛОМЛЕННЫЙ УЖАСАМИ ТОЙ БОЙНИ. НАЧАЛ ВЫПИВАТЬ, ГУЛЯТЬ, ГОНЯТЬ МАМУ И НАС ЗА КОМПАНИЮ...

Моей мамы уже 23 года нет на этом свете. Сама я давно бабушка, но, как говорится, не помним, что было неделю назад, зато отчетливо видим все, что было 50 лет тому назад. Детство мое с братьями и сестрами прошло в уральской деревне. Беднее, чем наша семья, никого не было, но выжили благодаря мамочке. Отец вернулся с фронта в декабре 1946 года, повоевав с Японией, сломленный ужасами той войны и ожесточившийся. Начал выпивать, шабашить по соседним деревням плотником. Вдов после войны осталось полные деревни, всем хотелось любви, ласки, и наш симпатичный отец потерял голову: пил, гулял, а когда возвращался домой, гонял маму и нас за компанию. Но я пишу про мамочку. Помню ее всегда веселой и неунывающей, в избе всегда звучал смех. Чем она нас кормила, когда ела сама, и ела ли вообще, не помню. Все мы выучились, уехали из дома. Отец ушел к молодой вдове в соседнюю деревню, а мама осталась одна с козой и курами. Два брата и две сестры жили недалеко, в городе, часто приезжали, а меня судьба после техникума забросила в Алма-Ату. Приезжала с сыном в деревню, если отпуск приходился на лето. Жить стало полегче, маме назначили пенсию 23 рубля, и она была счастлива. Сковороду минтая заливала яйцами, запекала в русской печке и говорила: «Вот бы сейчас сюда Брежнева, не отказался бы со мной пообедать!»

Мама знала два анекдота, и каждый раз их всем рассказывала, а мы от души смеялись, чтобы поддержать ее. Позже я рассказала маме еще один анекдот. «Теща говорит зятю: «Всем ты у меня хорош, всем угодил, но хочу, чтобы исполнил мое главное желание: после смерти хочу лежать у Кремлевской стены». Зять взял под козырек, сказал: «Будет сделано!» — и исчез. Через неделю вернулся и говорит: «Теща, задание выполнено! Будешь ты лежать у Кремлевской стены, но ложиться надо завтра». Так что к концу жизни она знала уже три анекдота.

Когда в очередной раз мы приехали летом в отпуск, я не узнала ее: кожа и кости, а огромные синие глаза провалились. Мама жаловалась, что сильно болит желудок, есть ничего не хочет и не может. А ведь ей было всего 60 лет! Позже обнаружили рак желудка, и надо было оперировать. Но она уперлась, отказалась от помощи хирургов и вернулась домой, в деревню. Сколько ни уговаривали ее, ни стращали, не поехала. Зато каждый день парила в чугуне в русской печке какой-то отвар и пила его целый день. Я попробовала — лекарство было таким горьким, что невозможно проглотить. Мама объяснила, что это кора 12 деревьев (каких именно, не знаю). Через год сестра написала мне, что мама поправляется, начала есть. Так она прожила еще 23 года, умерла в 83 года.

Мне уже стукнуло 74 года. Смотрю на современных сытых, хорошо одетых бабусь, постоянно недовольных то пенсией, то ценами, то правительством, и думаю: «Зажрались! Забыли, как раньше жили!»

Ф. М. Рыбальченко, пос. Марковский, Пермский край

По злобе решил наказать жену — свернул из одеяла фигуру человека, а вместо головы парик приладил...

Аня у меня жуть какая ревнивая! Выгрызает мой мозг, почти доела его. Все вынюхивает, в телефоне моем копается, карманы выворачивает. Вначале я посмеивался — меня это даже тешило: влюблена как кошка! Позже это надоело — все нервы истрепала своими подозрениями. Я на этой почве к женщинам интерес потерял. В постели из-за стресса пошли осечка за осечкой. Жена, естественно, перевела все в любимую сферу: «У тебя другая есть! Вот и доказательство: со мной уже не можешь!» По злобе решил наказать жену. Домой пришел пораньше, в кровати свернул из одеяла фигуру, похожую по очертаниям на человека, а вместо головы парик жены приладил. Сам пошел в ванную. Аня вернулась с работы, зашла в спальню... Выбежал на ее крики и застал ужасную картину. Жена как бешеная львица терзает одеяло, молотит кулаками, тяжелым будильником и даже торшером. Еле остановил... Жена и на меня с кулаками кинулась. Позже извинялась. Честно признаюсь, побаиваюсь теперь ее. Если чего, порешит не раздумывая, а я жить хочу!

С. М., Норильск

Умыла грязнулю, переодела и поставила в угол: «Стой до посинения!»

Дело было зимой, кругом слякоть и грязь. Сыну Андрею тогда исполнилось 5 лет. Попросился он погулять около дома и пообещал не бегать по грязи и лужам. Позже слышу — на улице беготня и хохот. Выглянула из окна — сын весь мокрый и в грязи. Не сдержал слова, хотя рос послушным ребенком. Умыла его, переодела в сухую одежду и поставила в угол. Говорю сердито: «Стой до посинения!» Через некоторое время сын на цыпочках бегает из одной комнаты в другую и быстро возвращается. Подкараулила его, когда в очередной раз убежал из угла, и спрашиваю: «Почему не стоишь в углу? Ты ведь наказан!» На что сын серьезно отвечает, что бегает к зеркалу, чтобы посмотреть — посинел или еще нет. Я не выдержала, рассмеялась и простила его.

А. Каверина, с. Барки, Тамбовская обл.

М-да... Это Россия!

Сначала это просто зима. Потом — Зима. Далее Зи-и-и-има-а-а! И наконец — ЗИ-МА-А-А!

Десять лет назад я переехал в Россию и привез с собой всю обувь и одежду. Ее было немного и, признаться, не для этой страны. Я очень люблю свою куртку и ношу ее в любую погоду. Ведь одежда — часть личности. Однако подруга Света несколько раз в году твердит, что мне нужна новая. Бубню, что люблю старую, она еще ничего. Света смотрит на меня как на дурака, потому что я хожу в этой куртке весной, осенью и зимой. Русские меняют верхнюю одежду и обувь каждый месяц, так как времена года здесь очень отличаются друг от друга. Возьмите зиму. Сначала это просто зима. Потом — Зима. Далее Зи-и-и-има-а-а! И наконец — ЗИ-МА-А-А! Это уже когда сопли замерзают в носу, ноздри слипаются, на ресницах появляется иней, а в школах из-за погоды отменяются занятия на радость детям... Вам нужно иметь четыре разных куртки-пальто-шубы, столько же пар теплой обуви, шарфов и перчаток для разных частей зимы. То же для осени, весны и лета. Да, бывает, что летом тоже носят пальто и сапоги.

Здесь у народа есть все — луховики, шубы, ветровки, плащи, кожаные куртки... А также ботинки для мокрой погоды, туфли для сухой, резиновые сапоги, обувь с шипами, модельная, для работы, для дома, для развлечения... Но мне нравятся мои ботинки и куртка — всего один комплект. Однако ботинки пылятся в углу, потому что не годятся для здешних мест. Поэтому мы купили мне сапоги с мехом, их можно носить даже в минус тридцать. Света говорит, что мне нужно еще три-четыре пары. И столько же курток.

М-да... Это Россия!

Майкл Т., Новосибирская обл.

КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЕ ВСЕ К ЛИЦУ. ДАЖЕ МАЛЕНЬКИЙ И ЛЫСЕНЬКИЙ МИЛЛИОНЕР.

Не сошлись характерами

Именно так чаще всего объясняют супруги причину расставания, решившись на развод. Можно ли решить эту проблему иначе?

Когда люди начинают встречаться, они не всегда показывают себя такими, какие есть. Каждый старается продемонстрировать лучшие черты характера. Но наступает момент, когда проявляется истинное лицо. Вот тут-то и могут обнаружиться различия в характерах. Есть черты, которые мы можем принять в человеке. И есть такие, которые при всем желании не позволят быть вместе. Тогда и возникает несовместимость.

Можно ли еще на этапе знакомства узнать, совместимы вы или нет? Это можно только почувствовать: комфортно вам с человеком или нет. Некоторые не хотят заострять на этом внимание: ладно, привыкнем, притремся. А напрасно. Если с самого начала что-то напрягает, надо понять, что именно. Например, одному человеку необходимо много личного пространства, ему не нужно, чтобы с ним сидели все время, держа за руку, смотрели в глаза и задавали какие-то вопросы. И если партнер проявляет слишком много любви, это будет насилием. И как бы вы ни старались, не сможете жить вместе, если он не будет уважать ваше личное пространство. Если человек не слышит вас, вряд ли вы станете совместимы.

Наверное, легче всего живется с человеком, который похож на вас. Тогда все ясно, предсказуемо, но... скучно. Различия — это то, что притягивает нас к другому человеку. А что важнее: любовь или совместимость, — тут каждый решает сам. Кто-то выбирает чувства — и будь что будет! Но строить близкие отношения, основываясь только на любви, опасно. Совместимым партнерам можно строить отношения, даже если между ними нет пламенной любви.

М. И. Протасов, семейный психолог

■ НЕ КУРИТЕ, СИДЯ НА ЛОШАДИ! ОДИН ГРАММ НИКОТИНА — И ПОЙДЕТЕ ПЕШКОМ.

■ МЕНДЕЛЬСОНА СЛУШАЮТ СТОЯ. ШОПЕНА — ЛЕЖА. КРУГА — СИДЯ.

«Овесол» — №1 для бережного очищения печени[1]

Позаботьтесь о своей печени, пройдите курс очищения растительным средством «Овесол». Только в нем[2]

- овес молочной спелости усилен
- куркумой и алтайскими травами:
- володушкой
- бессмертником
- шиповником
- мятой

Пожалуй, это самые лучшие травы для здоровья печени.

Действуя в комплексе, они способствуют глубокому и бережному очищению печени от токсинов.

Уже после первого курса очищения «Овесолом» ваша печень будет трудиться налегке.

«Овесол» — выбор миллионов россиян!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1]По объему продаж среди БАД за I полугодие 2014 г., по данным ЗАО «Группа ДСМ». [2]В ассортименте Эвалар. Состав БАД «Овесол усиленная формула». БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Папа начал ругаться матом, и женщина в белом исчезла

«Айболит» — единственная газета, которую читаю от корки до корки. Решила поделиться своей историей. Родилась я и выросла в деревне. В большом доме из красного кирпича жил директор совхоза с семьей — женой и маленьким сыном.

Как-то зимой они уехали и оставили моей маме ключ от дома, чтобы топить печку. Однажды папа пошел туда с ночевкой и взял меня, 3-летнюю, с собой. Я уснула, а папа, лежа в кровати, читал газету. Дверь была закрыта изнутри. Вдруг скрипнула половица. Казалось, кто-то открыл дверь. Отец встал — дверь закрыта, но с тумбочки в коридоре исчез ковшик. Папа подумал: может, его там и не было? Лег дальше читать. Вскоре ему опять почудилось, что дверь открылась. Посмотрел — закрыта, но на тумбочке появился ковшик. «Что за мистика?!» — подумал отец. Опять взялся за газету и вскоре уснул, а я лежала рядом. Вдруг папа резко открыл глаза и видит: около кровати стоит женщина в белом, с распущенными волосами. Она протянула руку через папу, чтобы забрать меня. Недолго думая, он начал ругаться матом. Фигура отошла назад и исчезла. Папа быстро оделся, завернул меня в одеяло и побежал домой, даже двери не стал закрывать. Маме сказал: «У них дома много чертей, чуть дочку не потеряли. Больше ноги моей там не будет!»

Вскоре из отпуска вернулись хозяева. Родители не стали им рассказывать про тот случай. Через несколько недель жена директора вечером пошла в клуб, а муж остался с 8-месячным сыном. Читал газету и уснул. Малыш попытался вылезть из колыбели, но горлышком застрял в веревках (их натягивали, чтобы дети не падали). Когда жена вернулась из клуба, супруг спал, а ребенок был уже мертвый. Наверное, та женщина-призрак забрала его.

Н. Р. Хайрутдинова, Казань

■ НАПОЛЕОН ЧИТАЛ СО СКОРОСТЬЮ ДВЕ ТЫСЯЧИ СЛОВ В МИНУТУ.

■ ПОЛКОВОДЕЦ А. МАКЕДОНСКИЙ ЗНАЛ В ЛИЦО 30 000 СОЛДАТ СВОЕГО ВОЙСКА.

Ёшкин кот!

Из-за частых наводнений в Пакистане миллионы пауков прячутся на деревьях и оплетают их паутиной. Насекомых так много, что паутина становится плотной и через нее не пробивается солнечный свет. Многие деревья превратились в сплошной кокон. Но местные жители видят в этом необычном явлении большой плюс: стало меньше комаров, несмотря на то что вокруг стоячая вода. Теперь риск заболеть малярией намного ниже.

Такой случай

НА ФОТО ПРОЯВИЛАСЬ НЕЗНАКОМКА

Борис П. лежал в больнице с раком мочевого пузыря. Врачи сказали, что бедняга протянет всего несколько дней. Тогда внук решил сфотографировать деда на память. Пересматривая фотографии, на одной из них он увидел призрачную фигуру женщины. Ее лицо закрывала вуаль. Парень не верил своим глазам! Вскоре состояние Бориса улучшилось, и его выписали домой. Когда внук показал деду снимок, тот сказал: «Я всегда знал, что за мной кто-то присматривает. Видимо, поэтому я еще жив...»

МАША ПО-ПРЕЖНЕМУ ЖДЁТ...

Год назад в стационар новосибирского пригорода попал одинокий пожилой мужчина из соседнего села. Пока он лежал там, его такса по кличке Маша ежедневно навещала хозяина, приходя к порогу больницы. Но пенсионер умер. Преданная собака по-прежнему каждый день приходила на порог клиники и ждала. Сначала персонал пытался найти новых хозяев. Трижды собаку забирали разные семьи, но она возвращалась. Таксу оставили при больнице. Выделили ей уголок рядом с лифтом. Пациенты приходят, гладят ее и угощают вкусненьким. Маша согревает их сердца и по-прежнему ждет хозяина...

СПАССЯ С ТОНУЩЕГО СУДНА

Житель Уругвая Рамон А. (XIX век) много лет страдал от сильных приступов страха и ночных кошмаров после того, как в 1871 году чудом спасся с тонущего судна. Спустя 41 год после трагедии ему все же удалось победить эти страхи и решиться на морское путешествие. Он отправился в круиз на корабле под названием «Титаник» и на этот раз уже не спасся.

■ ТОЛЬКО НА НАШИХ ДОРОГАХ ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ И ДВЕ-ТРИ СЕКУНДЫ КРАСНОГО СЧИТАЮТСЯ ЗЕЛЕНЫМ.

■ СУББОТА — САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ. НАДО И ОТДОХНУТЬ, И ВЫСПАТЬСЯ, И ПОГУЛЯТЬ, И ВЫПИТЬ. И НЕ ЗНАЕШЬ, С ЧЕГО НАЧАТЬ.

Для тех, кто верит — *Из почты «Айболита»*

Врачи сказали, это не лечится

ПООБЕЩАЛА БОГУ: ЕСЛИ ПОПРАВЛЮСЬ, ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НАПИШУ В «АЙБОЛИТ». ПУСТЬ ЛЮДИ ЗНАЮТ ОБ ЭТОМ.

Давно читаю «Айболит». Спасибо ему за помощь людям в борьбе с болезнями! Вот и я решила написать в газету, чтобы поддержать тех, кто страдает синдромом раздраженного кишечника. Я эту гадость вылечила с Божьей помощью. Конечно, это не самое страшное заболевание, но с ним сложно нормально жить, работать, есть. Два года назад после нервного срыва на работе обнаружила, что со здоровьем творится что-то неладное. Подлечила нервы у невролога, но врачи поставили диагноз синдром раздраженного кишечника, который не лечится. Я была в шоке! Ревела, переживала, но потом взяла себя в руки. Жизнь продолжалась! Изучала книги и газеты о здоровье, искала любую полезную информацию в Интернете, но все было безрезультатно. В один прекрасный день вдруг подумала: «Ведь я верующий человек, поэтому надо помнить — Бог лечит все!» Здоровье надо было вымолить у Бога — смиренно, без уныния. И я 8 месяцев вымаливала... Каждую свободную минуту после работы заезжала в Марфо-Мариинский монастырь и там усиленно молилась на коленях. Старалась пробыть там не меньше часа. Очень тянуло именно в этот монастырь. Когда уходила оттуда, на душе было так светло! Позже вычитала, что именно монастыри считаются духовными здравницами.

Солнце и Луна кажутся нам одинакового размера благодаря удивительному совпадению: Луна в 400 раз меньше Солнца, но в 400 раз ближе к Земле.

Однажды в церковной лавке разговорилась с продавцом. Она рассказала, что когда-то ее сбила машина. Врачи говорили, что не будет ходить, а теперь она еще и работает! Так вот, женщина мне объяснила, что очень важна молитва, добрые дела и соблюдение поста. Нужно соблюдать пост в среду и пятницу. К добрым делам относятся: бескорыстная помощь людям, милостыня, перечисление денег в детские дома, нуждающимся. У меня зарплата маленькая, но я счастлива, что хотя бы 100 рублей могу перечислить нуждающимся. Только подумайте: если каждый человек поймет, что не обеднеет без 50 или 100 рублей, то какая это будет помощь! Говорят, есть много мошенников, которые наживаются на чужом горе. На это всегда отвечаю: «Бог разберется!» Если у людей, страдающих синдромом раздраженного кишечника, голова будет забита мыслями не о поносах, а о добрых делах, жизнь изменится.

В течение дня стараюсь кому-нибудь помочь. На работе и в магазинах стараюсь быть со всеми добра, злых людей обхожу стороной. Также поняла, что очень важно читать православные книги. Изучила Закон Божий, «Добротолюбие», «Несвятые святые», «Михайлов день»... Хорошо, что сейчас есть возможность их купить или заказать. Узнала, что, если каждый день читать Евангелие по одной главе, жизнь приходит в норму: исчезает нервозность без успокоительных, в семье и на работе наступит мир, враги не одолеют. Так вот, когда регулярно стала читать Евангелие, моя болезнь отступила.

Н. Васильева, Белгород

Люди и звери

Тарталетка оказалась забавной зверушкой

Как-то раз сын, вернувшись с прогулки, принес маленькую ящерицу.

Сказал, что нашел ее во дворе под кустом — она лежала возле коробки из-под тортика. Ящурка была без хвоста — наверное, сбросила его, спасаясь от преследователя. Также у нее были раны на лапках и спинке. Позвонив знакомому ветеринару, мы узнали, как надо лечить ящерицу. И оставили Тарталетку у себя. Забавное это существо, я вам скажу! Вы не представляете, как она за нашим котом бегает, когда ей хочется поиграть! Сначала мы думали: не сожрет ли ее кот? Но переживали напрасно: Барсик и Тарталетка подружились. Сейчас они вместе ходят к кормушке, вместе отдыхают на специальном матрасике. Обычно Барсик сворачивается калачиком, а Тарталетка пристраивается около его брюшка и утыкается носиком в длинную шерстку кота. Мы с интересом наблюдаем за ними и снимаем на фотокамеру.

Н. М. Ушина, Ярославль

СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА СРЕДИ ДРУЗЕЙ ЕСТЬ МЕДИК, ПОЛИЦЕЙСКИЙ, ЮРИСТ И КИЛЛЕР. ЖИТЬ СТАНОВИТСЯ ПРОЩЕ!

Знаете ли вы, что...

■ НА ШЛЕМАХ АСТРОНАВТОВ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, КОТОРЫМИ МОЖНО ПОЧЕСАТЬ НОС.

■ БОТОКС — САМОЕ ЯДОВИТОЕ ВЕЩЕСТВО, ИЗВЕСТНОЕ ЧЕЛОВЕКУ. ПАРЫ КИЛОГРАММОВ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ УБИТЬ ВСЕХ ЛЮДЕЙ НА ЗЕМЛЕ.

Работаете с больными? Держите в карманах каштаны

Зрелые каштаны падают с деревьев на тротуары, засоряют их, дворники ругаются... А ведь каштаны очень целебны. В одной газете прочитал, что, если постоянно приходится иметь дело с больными людьми (работники поликлиник, домашние сиделки и т. д.), чтобы не перенять от них болезнь и самим не впасть в уныние, поможет вот что. Когда приходите на работу, держите при себе, например в кармане, 1-2 каштана, на которые нужно наговорить три раза: «Тебе брать, ничего не возвращать, никому не отдавать. Берешь то, сам знаешь что. Так велено». Заклинание читайте на заходе солнца, на убывающую луну. Через месяц использования такого оберега его надо закопать на пустыре, где никто не ходит. При необходимости так же можно заговорить новые каштаны.

А. М. Прокопов, Моздок, РСО-Алания

Гадаем по родинкам

Наталья Андрейченко

РОДИНКИ — ЭТО СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОТМЕТИНЫ СУДЬБЫ, И ИХ РАСПОЛОЖЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА.

* Родинка в центре лба указывает на возможные трудности в общении с близкими людьми и начальством.

* Если метка находится в височной части, это говорит об упорстве.

* Над бровью — знак обогащения на протяжении всей жизни. Если же она находится под бровью, значит, вы полны здоровья. На веке — знак дисгармонии в семье и потери денег; а под глазом указывает на то, что у человека слишком эмоциональный характер.

Владимир Высоцкий

* Родинка на щеке говорит об одиночестве. Как правило, такие люди эмоциональны и вспыльчивы. Например, у Владимира Высоцкого было две родинки на щеке.

* Если она находится над губой, значит, ее обладатель — очень властная, резкая натура, сильная духом. Эти люди легко строят карьеру и имеют завидное положение в обществе. Однако такие женщины чаще подавляют мужчин. Среди них Мэрилин Монро, Наталья Андрейченко, Галина Волчек, Наталья Орейро и другие.

* Метки на ушах раскрывают характер человека. Если они на мочке, значит, у вас покладистый нрав. Родинка внутри уха обещает долгую жизнь, а наверху — ум. У вас родинки на обоих ушах? Значит, станете влиятельным человеком и будете жить в комфорте.

* Родинка на кончике носа предупреждает о проблемах в отношениях с людьми.

* Родинка на переносице мешает потоку жизненной энергии и грозит бедами. Но она еще и знак того, что человек — настоящий трудоголик.

* Знак умения обращаться с деньгами — родинки на крыльях носа.

* У самых упорных и упрямых они расположены на подбородке.

* Родинка на шее означает частые разочарования в жизни и неуступчивый характер. Такая родинка красуется на шее актрисы Маргариты Тереховой. В центре шеи — говорит о взбалмошном характере.

* Человека, умеющего сострадать, выдают родинки ниже локтя. Те, что находятся от локтя до плеча, — знаки того, что вы легко зарабатываете деньги.

* Метка на груди служит символом силы и высокого положения в обществе.

* Если она расположена на животе, значит, будет сопутствовать удача.

* Помечены руки? Это говорит о мастерстве человека, приносящем хороший доход.

* Хуже, когда родинка на спине. Это символизирует бесконечные заботы, тяжкий труд на протяжении всей жизни.

* Если она находится на бедре, это знак сексуальности, на икре — предупреждает о проблемах с физическими нагрузками.

* Лучше, чтобы заветная родинка располагалась на колене: это знак благосостояния, умения заработать деньги без больших усилий.

* Расположенная на женской груди родинка показывает, что ее обладательница заботливая мать. Если этот знак расположен на соске, значит, дети такой матери проведут жизнь в любви и богатстве.

* Родинкой на ступне судьба награждает истинного лидера.

* Метки на ягодицах означают щедрость и желание помочь другим.

«Уже две ночи подряд вижу сны: сижу у дверей и прошу милостыню, но никто не подаёт...»

Прочитала в «Айболите» много интересных писем и решила тоже написать. Со мной постоянно случается необъяснимое. Вот одна из историй.

Было это лет 20 назад. Вечером пошла с дочкой в гости к знакомой. По дороге решили заскочить в магазин. Как только зашли, я спиной почувствовала чей-то взгляд. У дверей сидела старушка. Вспомнила, что несколько дней назад видела ее у дверей этого же магазина, но снаружи. Был небольшой мороз, но дул злой ветер. В Сибири легче переносить 30-градусный мороз, чем пронизывающий ветер. Бабушка молча смотрела на людей и ничего не просила. Кто-то кидал ей в коробочку мелочь, кто-то проходил мимо. Я остановилась и спросила: «Почему сидите на холоде, а не внутри?» Она тихо ответила: «Меня, наверное, выгонят». Посоветовала ей зайти в магазин, что она и сделала. И вот теперь сидела внутри, так же молча, с коробочкой, и смотрела на меня. А я на нее... Положила ей 50 рублей. «Спасибо, дай вам Бог здоровья!» — почти беззвучно прошептала она. Больше ту старушку я не видела, но перед глазами долго стоял ее взгляд.

Рассказала об этом знакомой, она сразу изменилась в лице и сказала: «Я тоже ее видела. На крупную сумму набрала в том магазине четыре пакета разных продуктов. Когда клала в карман сдачу, почувствовала чей-то взгляд и увидела старушку. Решила дать ей рублей 50, но у меня в руках были только 100- и 500-рублевые. Так мимо и прошла, ничего не дав. И вот две ночи подряд вижу сны: сижу у тех дверей и прошу милостыню. Очень нужны деньги, но никто не подает. А ко мне подходит та старушка и спрашивает: «Хорошо сидеть, когда нужны деньги, но никто не дает?» Говорю знакомой: «Ты бы продуктов дала, если деньги пожалела!..» Она так и не поняла, к чему эти сны были.

...Может, я и забыла бы эту историю и разговор со знакомой, но у нее вскоре умер больной сын. Ей самой сделали неудачную операцию, три года она почти ничего не говорила, только шепотом. Судилась с врачами, но суд не признал их ошибку. А сейчас у нее отказали ноги, с трудом ходит по квартире. У детей личная жизнь не сложилась. Может, это мистика? Но все чаще мне кажется, что кто-то очень строгий, суровый и милосердный проверяет нас на доброту и чуткость к чужой беде. И награда у всех разная...

Е. Мезенина, Красноярский край

Люда помогла

За гранью

В 1970-е годы московские ученые несколько лет проводили эксперименты с ясновидящей Людмилой Корабельниковой.

Женщина утверждала, что она способна путешествовать во времени и видеть то, что скрыто от остальных. В 1987 году к ней обратились военные, просившие помочь найти пропавшего солдата. По фотографии Людмила определила, что молодого человека уже нет в живых, и указала причину насильственной смерти. Затем на карте показала место нахождения его тела. Ее предсказания полностью подтвердились. Академик И. Коган, принимавший тогда непосредственное участие в изучении феномена Корабельниковой, говорил: «Данные, полученные в результате экспериментов, убеждают меня, что телепатия существует. При этом расстояния и преграды не важны».

Полвека босиком

Англичанин Пит Маккензи ходит босиком последние 50 лет и уверяет, что не наденет обувь до самой смерти. Такое решение 69-летний мужчина принял полвека назад — после того, как выбросил свои ботинки. С тех пор он ни разу не нарушил обещание, отказываясь от обуви даже на важных событиях. Он не надел туфли и на собственную свадьбу. Странное решение принесло ему славу и прозвище Пит Нога. Мужчина так привык передвигаться без обуви, что, идя по снегу, даже не чувствует холода.

■ ЕСЛИ МЫ ДОБРЫЕ ДЕЛА СОВЕРШАЕМ,
НО ОТ ГНЕВА НЕ ВОЗДЕРЖИВАЕМСЯ,
ТО ОНИ НЕ УГОДНЫ БОГУ.

Преподобный Нил Сорский

■ КТО ПЕРЕНОСИТ БОЛЕЗНЬ С ТЕРПЕНИЕМ И БЛАГОДАРЕНИЕМ, ТОМУ ВМЕНЯЕТСЯ ОНА ВМЕСТО ПОДВИГА И ДАЖЕ БОЛЬШЕ.

Преподобный Серафим Саровский

Как поддержать уровень сахара в норме?

Почти 350 млн. человек в мире страдают от последствий высокого уровня сахара в крови. Каждые 7 секунд в мире по той же причине умирает 1 человек[1]. Факторы риска:

- Наследственность (кто-то в роду страдал от повышенного уровня сахара в крови)
- Избыточный вес;
- Малоподвижный образ жизни.

Если вы нашли у себя хотя бы один из перечисленных факторов — вы в группе риска. Меняйте образ жизни, следите за сбалансированностью вашего пищевого рациона и добавьте к нему негормональные растительные таблетки Олиджим - они рекомендованы для постоянного применения людям со склонностью к повышенному уровню сахара и полноте. Только Олиджим[2] содержит сочетание двух растительных компонентов, помогающих поддерживать уровень сахара в норме — инулина и джимнемы.

Инулин - природное вещество, получаемое из клубней топинамбура и других растений. Он способствует активизации обмена веществ и процессов сжигания жира, связанных с усвоением глюкозы, и поддерживает в норме уровень сахара.

Джимнема — древнее растение (переводится как «разрушитель сахара») — способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Джимнема - №1 в мире среди растений, применяющихся для поддержания нормальной работы поджелудочной железы и выработки инсулина.

Принимайте 4 таблетки «Олиджима» в день[3] — и пусть уровень сахара остается в норме!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1]«Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ №312, октябрь 2013» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html); http://med-info.ru/content/view/3406. [2]В ассортименте компании «Эвалар». [3]Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом). БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества
Эвалар

Из длинных густых волос невозможно было вымыть этот банановый десерт!

У меня длинные густые волосы, поэтому регулярно делаю маски. После некоторых проб и ошибок стала скептически относиться к рецептам из журналов. Поделюсь несколькими советами.

* Не наносите на волосы взбитое яйцо! Этот «омлет» очень трудно смыть и вычесать из волос. Лучше сделайте маску из 2 желтков, а из белков приготовьте маску для лица (взбейте белки, добавьте щепотку морской соли и нанесите на 3 минуты) или используйте для выпечки. Желтковую маску с волос смывайте прохладной водой.

* Однажды нашла рецепт с бананом: размять банан в кашицу, нанести на волосы на 10-15 минут и смыть. В журнале не было указано, что смывать придется около 40 минут — из длинных волос просто невозможно вымыть весь этот банановый десерт! Не знаю, сколько пользы это принесло волосам, но нервной системе — внеочередной стресс, да и только! То же самое с квасной гущей. Написано, что это прекрасное, доступное средство. Еще и экономное: сухой хлеб — в квас, квас — в окрошку, оставшуюся гущу — на волосы. Вроде бы все здорово, вот только вымыть эту кашицу сложнее, чем хну. Кто красил волосы хной — меня поймут... В общем, прежде чем решиться на подобные эксперименты, подумайте: а стоит ли это делать? Лично я остановилась на меде, желтке, морской соли, репейном масле, пиве и готовых фабричных масках.

И еще совет: если тушь начала подсыхать, хотя ее осталось еще достаточно, капните во флакон с помощью пипетки 1-2 капли (не больше!) спирта, водки или спиртсодержащего одеколона (я пользуюсь 70%-ным медицинским спиртом). Закройте, и через некоторое время (не сразу!) можно пользоваться. Если тушь снова начала подсыхать, повторите процедуру. Не бойтесь: для глаз это безопасно. У меня они чувствительные, ношу контактные линзы, но никогда такая тушь не вызывала раздражения.

Е. А. Манахова, с. Русский Камешкир, Пензенская обл.

Сметана с солью — лучший скраб

Я не покупаю скрабы для лица и тела — готовлю их сама. Тщательно смешиваю жирную сметану с поваренной солью в соотношении 3:1. Чем мельче соль, тем мягче получится скраб. Сначала нанесите его на кожу, помассируйте и смойте теплой водой. Затем нанесите сметану без соли, подержите до высыхания и смойте.

Н. М. Фаткуллина, Салават, Башкортостан

МЛЕЧНЫМ СОКОМ ОДУВАНЧИКА СМАЗЫВАЙТЕ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА НА ЛИЦЕ.

Зелень — на кожу

* **Петрушка.** Смешайте по 2 ст. ложки измельченных листьев петрушки и распаренных геркулесовых хлопьев. Смесь нанесите на лицо, через 10 минут смойте теплой водой. Такой пилинг открывает поры, освежает цвет лица.

* **Кинза.** 2 ст. ложки измельченных листьев кинзы смешайте с 4 ст. ложками сметаны. Массу нанесите на лицо и открытые участки тела, через 5-10 минут смойте. Маска увлажнит кожу и защитит от солнца.

* **Сельдерей.** В 2 л теплого отвара листьев сельдерея размешайте 1 ст. ложку меда и делайте ванночки для ног в течение 10 минут. Процедура размягчит огрубевшую кожу на пятках.

* **Укроп.** 1 ст. ложку зелени смешайте с 2 чайн. ложками запаренных геркулесовых хлопьев, 1 чайн. ложкой миндального масла (продается в аптеке) и 1 ст. ложкой сметаны. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте. Маска отлично питает сухую кожу.

ЛАПША из писем читателей

Прочитала недавно, что для похудения полезен уголь. Сижу и думаю — пить или разгружать?

Жанна, Удмуртия

Понимаю, что в каждой женщине должна быть изюминка, но из моей жены хоть компот вари.

Леонид, Москва

Забывчивость — мое второе что-то там...

Виктор, Саратовская обл.

Весь вечер искал дома сосиски. Посмотрел на довольное лицо тестя и понял: сосиски в тесте.

Вячеслав, Пенза

Выгляжу я шикарно. Со мной уже не только 17-летние знакомятся, но и 12-летние начали. А недавно одна старушка даже назвала меня молодым человеком.

Степа, Норильск

«Веер» в зоне декольте

Во время сна в области декольте закладываются и со временем закрепляются вертикальные морщины.

Сначала они не заметны, но с годами становятся все глубже, и скрыть их уже нельзя. Они появляются потому, что ночью молочные железы оказываются наложенными друг на друга. И если у девушек после сна складки выравниваются, то с возрастом кожа теряет способность «встать» на место, и наступает момент, когда складки в зоне декольте остаются навсегда.

Что же с этим делать? Французы придумали хитрый бюстгальтер, который поддерживает молочные железы на определенном расстоянии и не дает им соприкасаться, когда женщина спит. Лифчик застегивается на спине, а у бретелек надо установить нужную длину и закрепить их таким образом, чтобы женщине было удобно и не напрягало грудь. Результат становится заметен уже через неделю. Кожа декольте разглаживается, и улучшается ее внешний вид.

Найти в продаже такой бюстгальтер сложно, но можно сшить. Кроме того, избежать появления морщин помогут некоторые советы по уходу за зоной декольте.

* Принимая ванну, 2 раза в неделю хорошо растирайте складки махровым полотенцем или жесткой мочалкой.

* Каждое утро втирайте в зону декольте питательное молочко. Не помешают и маски от морщин.

Ошибки мужчин

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ОШИБОК, КОТОРЫЕ МОГУТ СТОИТЬ МУЖЧИНАМ ВОЛОС.

1 **Курение ускорит облысение.** Как объясняют дерматологи, курение оказывает разрушающее действие на луковицу, в которой содержится корень волоса: кровеносные сосуды слабеют, что приводит к нарушению процесса циркуляции крови.

2 **Шевелюра быстро становится засаленной...** Шампуни с пометкой «для жирных волос» — не решение. Они сильно иссушают структуру волос, на что те могут отреагировать неожиданно. И сюрприз будет малоприятным. Это внутренняя проблема организма, которая возникает из-за нехватки цинка, селена, полиненасыщенных жирных кислот и витаминов группы В. Регулярно налегайте на чеснок, отруби, проросшую пшеницу, хлеб грубого помола, субпродукты, мясо, жирную рыбу, зеленые овощи и пивные дрожжи.

3 **Неправильное питание ускорит поседение.** Появление седины можно отсрочить, если регулярно есть продукты, богатые витаминами B_1, B_2, B_6, PP, медью и тирозином: говяжью печень, свинину, морепродукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, молочные продукты, зеленые овощи, орехи и семечки. Также избегайте хронического переутомления, стрессов и не допускайте малокровия.

«ГЕН ЛЫСИНЫ» ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ ЧЕРЕЗ ЖЕНСКИЙ ПОЛ, ТО ЕСТЬ ЧЕРЕЗ МАМУ СЫНОВЬЯМ. ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КОГДА ЖДАТЬ ОБЛЫСЕНИЯ, ВЫЯСНИТЕ, В КАКОМ ВОЗРАСТЕ С ЭТИМ СТОЛКНУЛСЯ МАМИН ПАПА.

Ёшкин кот!

В американском городе Форест Грин запретили носить приспущенные штаны. Следить за соблюдением закона будет полиция. Нарушителей ожидает штраф в 750 долларов. Мэр города в последние несколько лет получает жалобы на людей, которые носят спущенные штаны. «Это отвратительно — видеть подростков со спущенными до колен штанами, — возмущается народ. — Не понимаем, что происходит с этим поколением».

Разве красиво?!

22-летняя жительница Санкт-Петербурга Кристина Р. экспериментирует со своей внешностью.

Она сделала пластическую операцию на ушных раковинах, и теперь ее уши выглядят как у эльфа, то есть их кончики заострены кверху.

В 17 лет Кристина сделала свой первый укол силикона в губы. Чтобы губы были красивыми, девушка потребовала сделать ей сто инъекций и все равно считает, что рот у нее недостаточно пухленький. Еще Кристина хочет увеличить грудь до размера DD и изменить форму носа.

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Календарь здоровья и красоты

Апрельская призовая викторина

Разгадайте ключевое слово, и мы вручим

10 000 РУБЛЕЙ

в течение 24 часов!

ЗАДАНИЕ: разгадайте названия 6 растений для крепкого сна и впишите их в сетку. Из букв в желтых клеточках составьте ключевое слово и сразу сообщите его по указанному телефону.
Правильно назвавший ключевое слово получит 10 000 рублей!*

А	В	А	Л	Е	Р	И	Н	А				4				7	
					А	Т	М	Я	3								
				К	У	О	Р	П	2								
			Р	Ц	Е	О	Г	У		8							
	Б	Е	З	В	Р	О	О	Й						1			
		Р	М	А	О	Ш	К	А	5						6		

Призы и подарки готовы вручению!

Вручаются после определения их обладателей, при выполнении условий акции, указанных ниже**.

+ Дополнительный подарок:

ортопедическая подушка «Бумеранг»!**

Ортопедическая подушка «Бумеранг» просто создана для здорового и крепкого сна. Она равномерно распределяет нагрузку и расслабляет мышцы шеи, предотвращает развитие сколиоза и радикулита, помогает при бессоннице и храпе. Спите спокойно, и пусть Вас не волнуют кризис и проблемы!

Звоните скорее: получите деньги и подарки!

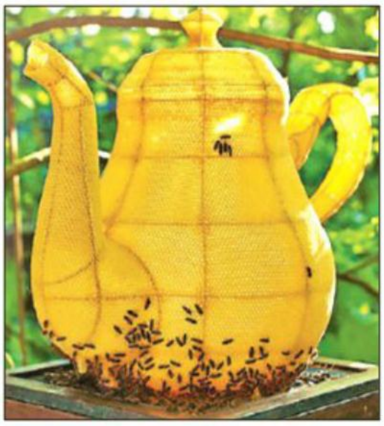
8 (800) 333-83-37

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!

03.23172.68.125.2

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА. 1) ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА») ПРОВОДИТ МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С 09.02.2015 ПО 31.05.2015. С ВРУЧЕНИЕМ ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 10000 РУБЛЕЙ И ОРТОПЕДИЧЕСКИХ ПОДУШЕК. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т.К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. КЛИЕНТЫ МОГУТ ПОЗВОНИТЬ ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ В НАСТОЯЩЕМ РЕКЛАМНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ И ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПОЛУЧИТЬ ПО ПОЧТЕ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ «КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ» И ДОКУМЕНТЫ И ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. 10 КЛИЕНТОВ, СДЕЛАВШИХ И ОПЛАТИВШИХ ЗАКАЗЫ НА МАКСИМАЛЬНУЮ СУММУ ЗА ПЕРИОД ДЕЙСТВИЯ АКЦИИ, ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА «КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ», В ФИНАЛЕ ПОЛУЧАТ 10 000 РУБЛЕЙ, А СЛЕДУЮЩИЕ 5 КЛИЕНТОВ ПОЛУЧАТ В ПОДАРОК ПО ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ПОДУШКЕ. ВИД ПОДУШКИ МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ПРЕДСТАВЛЕННОЙ В МАКЕТЕ. РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ, СРОК ВРУЧЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ, НО НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. ВЕЩЕВЫЕ ПРИЗЫ БУДУТ НАПРАВЛЕНЫ В ТЕЧЕНИЕ 15 ДНЕЙ ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ В ФИНАЛЕ АКЦИИ ИХ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН 1157746030309. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д.10. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ МЕРОПРИЯТИЯ, О ПРАВИЛАХ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (499) 750-14-62 (ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА», А/Я 72, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961.

Художник и скульптор из Твери Александр П. решил взять себе в подмастерья пчел. Он соорудил металлический каркас в форме чайника, а остальное доделали 60 000 насекомых. И вот что получилось. Скоро у художника будет целый кухонный набор, собранный из сот.



Стра-ашная красота

— НА ПОЛУ ЛЕЖИТ, РУЧКАМИ-НОЖКАМИ ДЕРГАЕТ, ГЛАЗА ИЗ ОРБИТ ВЫКАТИЛ, ЯЗЫК НА ПЛЕЧО ЗАКИНУЛ!

— Алло, Валь, это я! Как ты и советовала, завела я его в дом, а дальше-то что делать?

Он чего? Он на диване сидит, в телевизор уставился. За пульт схватился и пальчиками так любовно по кнопочкам бегает! А на меня ноль внимания! Чего? Станцевать перед ним?.. Я перезвоню!

— Валь, а Валь! Ну да, станцевала. Все как ты велела. Чего сказал? Сказал: «Перестань квартиру трясти, телевизор по комнате прыгает, смотреть неудобно». Чего? Применить ароматерапию? Теми духами, что ты подарила? Хорошо, я перезвоню!

— Алло, Валь? Подушилась. Весь флакон на себя вылила. Ну и что, что литровый! Спрашиваешь, помогло ли? А то! Он пульт сразу же из рук выронил, в угол забился и кричит: «Помогите! Газовая атака!» Чего дальше делать-то? Свет потушить? И на ощупь? Тогда природа сама верх возьмет? Ну ладно, я перезвоню!

— Валь, слышишь? Свет-то я выключила и на ощупь, и на ощупь... Природу ищу, ну ту, которая верх должна взять. Не нашла! Вообще мужика не нашла! Все углы дивана облазила — нету! Он, бедолага, под шкаф в темноте забился и глазами сверкает, как чернобыльский совенок!

Ну а чего я? Из-под шкафа его вытащила. За что ухватила, за то и вытащила. Обратно на диван загнала. Сидит. По сторонам озирается. Нервничает...Чего дальше делать-то? Раздеться? Снять с себя все? Медленно? Ладно. Я перезвоню!

— Валь, а Валь? Ну разделась я. Все как ты сказала. Да, медленно. Все с себя сняла. Юбку сняла. Кофту сняла. Колготки сняла. Утягивающий пояс сняла. Поддерживающий бюстгальтер сняла. Омолаживающий целлофан смотала. Поднимающий каркас с груди отвинтила. Парик сняла. Накладные ресницы сняла и ногти. Губную помаду стерла. Чего? Не надо было губную? Тьфу ты! Ты же сама сказала: «Все!» А он чего? Валя, ты не поверишь! В обморок упал! Чего? Поверишь? Ну да, на полу лежит, ручками-ножками дергает, глаза из орбит выкатил, язык на плечо закинул!.. Что делать, Валь?

Марина С.

АЙ-БОЛИТ

Вопросы пациентов

Что надо закапывать в уши, чтобы они перестали торчать, а малость обвисли?

Мне привезли из Африки толченый нос носорога. Говорят, что этот нос просто творит чудеса. Скажите, можно ли его хранить рядом с сушеной желчью тигра, бородавками бородавочника (говорят, он помогает от бородавок) и тертым бизоньим яйцом?

Отец все свои болезни лечил водкой... Появились ли какие-нибудь более приятные на вкус современные средства?

Моя бабушка все болячки в нашей семье лечила мочой. И дожила до 95 лет как огурчик. Но вот недавно наш огурчик умер, и мы остались без лекарства. Посоветуйте, чьей мочой теперь лечиться? От бабушки остался дедушка, 93 года, и его брат, 89 лет.

ИНФЛЯЦИЯ — ЭТО КОГДА ВСЮ ЖИЗНЬ КОПИЛ НА ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ, А НАКОПИЛ... НА ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ.

Туши свет!

Вдоль по Ганновер-стрит

Наступил выходной, и я решил пройтись по магазинам моего города. Зашел в «Европейский», затем за колбасой в «Венский». Забежал в Subway, что рядом с магазином Mona Liza. Посетил магазинчики Adidas, Reebok. В DNS купил флэшку, в спортивном магазине Forward — шапочку. Потом зашел в Mobel&Zeit, Savage и Columbia.

А ночью приснился дурацкий сон. Вроде я в Англии, в Ливерпуле. Иду по Ганновер-стрит. Захожу в магазин «Урал», затем за колбасой в «Сибирь». Забежал в «Пельменную», посетил салон «Барин», магазинчики «Обувьпром», «Скороход» и «Валенки». В спортивном магазине «Прыгскок» купил шапочку. Затем зашел в «Табуретки и Время», «Бирюк».

Проснулся, долго не мог прийти в себя.

Сергей Савченков

РАССКАЗИК

Встретились два друга. Один говорит: «Недавно купили слоника. Он такой милый, детей на спине катает, хоботом клумбы поливает, по хозяйству помогает, жене нравится, дети в восторге!» — «Продай!» — загорелся второй. «Нет, не могу. Он уже как член семьи». — «Ну пожалуйста!» — уговаривает второй. «Ну забирай!» Через неделю снова встретились. «Ну как?» — поинтересовался первый. «Все плохо: ест много, гадит еще больше, все клумбы вытоптал, дети напуганы, жена плачет...» — «Да, — заключил первый, — с таким настроением ты слоника не продашь».

Такая история

СВОИ МЕТОДЫ

Одним поздним вечером в одной темной подворотне одному мужику преградили дорогу двое.

— Мужик, гони деньги, — потребовали они.

— Нет их у меня, — виновато развел руки мужик. — Отобрали все только что.

— Тогда мы тебя бить будем, просто так, без денег.

— Да уже избили меня, — шмыгнул носом мужик. — В этой подворотне и избили минуту назад. Двое их было, один прихрамывал, другой болтун.

— Понятно. Это Одноногий и Говорун.

— Ишь, сволочи, наших клиентов оприходывают. Что им, своих подворотен мало?

— Ага, и били, главное, профессионально — без следов. И денег отобрали мно-о-ого.

Бандиты сглотнули слюну.

— Ладно. С завтрашнего дня, тьфу, вечера в этой подворотне никто тебя не тронет, кроме нас, конечно. Разберемся мы с этими... говорунами одноногими. Мы люди деловые и свое слово держим. Понял?

— Понял, — ответил мужик и пошел дальше. В другую темную подворотню. И там ему дорогу преградили опять двое. Один прихрамывал.

— ТПРУ-У-У! БЫЛИ У МЕНЯ ДЕНЬГИ. БОЛЬШИ-И-ИЕ! ИХ ТОЛЬКО ЧТО У МЕНЯ ОТОБРАЛИ....

— Мужик, гони деньги.

— А то мы сами возьмем. Гони, не жадничай. Че молчишь? Язык от страха проглотил?

— Тпру-у-у! Были у меня деньги. Больши-и-ие! Их только что у меня отобрали. И избили меня только что, — доложил мужик. — В вашей подворотне, кстати. Профессионально бьют, гады, без следов. Двое их было, деловые такие.

— Так это братья по фамилии Деловые.

— Что им, своих подворотен мало? Да мы их порвем, мы их... Ладно, мужик, разберемся мы с ними, — пообещали бандиты. — С завтрашнего дня...

— Знаю-знаю. Никто, кроме вас, меня не тронет...

Наутро в городе оказалось четверо тяжело травмированных. Бандиты Одноногий, Говорун и братья Деловые так покалечили друг друга, что надолго выбыли из бандитского строя.

А мужик поздними вечерами продолжал посещать темные подворотни города. У мужика — капитана полиции Лисичкина, кроме положенных ему по службе, были еще и свои методы борьбы с преступностью.

Олег Пряничников

ИСТОРИИ

из конверта

ЗАХОДИ, ПЕРЕНОЧУЕШЬ!

Месяц назад соседка поздним вечером выгоняла из квартиры своего мужика. Через дверные глазки наблюдали все соседи. Выкинула его вещи в коридор и орала, чтобы убирался ко всем чертям. Тут открывается дверь одинокой соседки. Она выходит и говорит:

— Куда ж вы мужчину на мороз? Молодой человек, заходите ко мне, переночуете.

Тот вещички подобрал и пошел, а чего? Живут уже месяц вместе.

Алевтина М., Волгоград

«ГАВ» НА ПРИЧИНДАЛЫ

Пошел однажды мой кум со своим другом Лешкой в баню. Помылись, попарились. Выходят в раздевалку. Смотрят — возле шкафчиков сидит овчарка. Наверное, кто-то оставил сторожить вещи, а сам пошел баниться. Стали вытираться. Тут куму вздумалось подшутить над Лехой, когда тот нагнулся, вытирая ноги. Не долго думая кум сзади с громким «Гав!» хватает друга за причиндалы.

Эффект был поразительный: бедный Леха еще два часа отмывался в бане!

Андрей В., Тосно

ДВОЙНАЯ МАТЕРШИННАЯ ФАМИЛИЯ

Работаю я в больнице. Поступил к нам как-то в приемный покой мужичок. Заполняю историю болезни, спрашиваю его фамилию, он и говорит:

— А у меня двойная матерщинная фамилия!

— Это какая же? — спрашиваю.

— Бляхеров!

Михаил Е., Москва

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Птица у дороги
Борьба за титул «Мисс мира»
Ее разделывает мясник
Животное с хоботком
Художник Пикассо по имени
Художник в издательстве
Волосы, спадающие на лоб
Бриджи, галифе, клеш
Дырявая утварь на кухне
Польский литр
Барашек на небе
Священник-католик
Вставляется в дрель
Благосклонность фортуны
Зверек, изрывший огород
Колючая рыба
Поход в Мекку
Любитель приврать
Мыслит со скрипом
Славянский князь-варяг
Трофей в вигваме
Отменяет диез и бемоль
Герой Троянской войны
Ломится от яств
Оболочка души
Сигнальная башня в море
Вестибюль отеля
Корабль пловцов за руном
Расценки на услуги
Корабль на ядерном ходу
Кораллы, ставшие островом
Материал для пальто
Рубрика «Дети» в паспорте
Учитель на Востоке
Рыба с розоватым мясом
Былинный купец-гусляр
Вид произведения
Юный маг ... Поттер
Убегание мяча с поля
Часть речи
Детский сад для самых маленьких
Торговая слобода
Полукруглый знак препинания
Саблерогая антилопа
Знак морзянки
Воздержание перед Пасхой
Предновогодний месяц
... одновременной игры
Мысль, пришедшая в голову
Клыкастая улыбка
Здравый резон
Людские пересуды
Яблочная команда собаке
Алкоголь под соленый огурец
Певчая лесная птица
Громадина с хоботом
Конфетки-горошинки
Порода собак
Развалины сооружения
Статистический документ
Отход из сепаратора
Уезд в Монголии
Лесная фея
Самый низ реки
Настоящий мастер
Взбитое в пену кушанье
Убытки от военных действий
Пологая сторона холма
Базарная горлопанка
Орудие жнеца
Жилище кочевника
Второе или первое в столовой
Кулак-среднеазиат
Двулик. божество
Боксерская роль Сталлоне
Волк-одиночка
Обрядовое масло
Жемчужина в речи оратора
Морозильная...
Семейство царя зверей
Буддийский горный монах
...в благородном семействе
Река в Барнауле
Создал «Отверженных»
Альпийские напевы
Ядовитый желтый цветок
Учреждение, хранящее вклады
Видна по ватерлинии
Щиток на рукоятке шпаги
Царский банкет
Буква в печатном наборе
Зовет на урок
Патриот идеи
План местности
От него далеко до финиша
Озеро в Армении
Свинье не товарищ
Пленник темницы сырой
Баня, где финн греется
Брус для скольжения саней
Олень Индии
Пепелище в лесу
Испанский горец
Ревизия на складе
Все бренное
Малыш, полный энергии
Масса упакованного товара
Штаб факультета
Нить для обуви
Начинка из орехово-ой массы
Лодка, сделанная долотом
Русская мера длины
Объемный звук
Врач для самых маленьких
Сплав меди с цинком
Кожаная лодка алеута
Бронетехника, боящаяся «ежей»

Гороскоп с 15 по 28 апреля

Небо раздаёт подарки, держите карман шире!

ОВЕН Настроение будет отличное, погода чудесная, все вокруг милы и прекрасны. Не теряйте ни минуты, просто наслаждайтесь жизнью. Все остальное звезды сделают за вас. Во время прогулок дышите полной грудью. Запахи набухших почек, первой травы, ионизация воздуха после дождя увеличат жизненную емкость легких, повысят настроение, зарядят энергией, дадут силы.

ТЕЛЕЦ Жизнь будет немного пресновата. Все вроде бы как нужно, но очень уж неинтересно. Постарайтесь не искать приключений, а насладиться этими моментами покоя. Как можно больше ходите пешком. Вместо того чтобы смотреть бесконечный сериал и пить чай с булочкой, погуляйте хотя бы вокруг дома. Сегодня один круг, завтра два... Это снабдит сердце необходимым кислородом.

БЛИЗНЕЦЫ Учитесь жить настоящим, постарайтесь забыть ошибки прошлого. Библейский царь Соломон говорил: «Все проходит, и это пройдет». Чаще думайте о радостных событиях, стройте планы на будущее, улыбайтесь. А чтобы быстро поднять себе настроение, не нужно с утра есть конфеты и шоколад. Лучше примите контрастный душ. Бодрость гарантирована на целый день, и фигура будет в порядке!

РАК Научитесь управлять своими эмоциями. Постарайтесь не принимать близко к сердцу то, что уже произошло. Измените отношение к своим проблемам. Ведь на любое событие можно смотреть как с негативной, так и с положительной стороны. А если вдруг перед непогодой будет ломить суставы, оберните их на ночь марлей с кашицей из репы или редьки и укутайте теплым шарфом.

Знаете ли вы, что прием некоторых антидепрессантов, а также лекарств от аллергии и недержания мочи может увеличить риск развития деменции — слабоумия.

ЛЕВ Вам сейчас любое море по колено, и даже мелкие неурядицы не смогут омрачить вам настроение и сбить с курса. Так держать, и каждый ваш день будет полон удивительных открытий. Здоровье будет зависеть от вашего душевного спокойствия. Старайтесь как можно больше контактировать с водой — обливайтесь, обтирайтесь, плавайте. Особенно целебны ванны с травяными настоями и отварами.

ДЕВА Не исключено, что прошлое снова постучится в вашу дверь, и у вас появится шанс начать все заново. Не отказывайтесь от такой возможности! Если замучает изжога, когда зацветет сирень, сорвите 3-4 молодых листика (берите самые молодые и маленькие), помойте их и пожуйте утром натощак. Жевать нужно до тех пор, пока не выйдет весь сок. Горько, неприятно, но надо потерпеть. После этого 1 час не ешьте и не пейте. И так — целую неделю.

ВЕСЫ Небо раздает подарки, так что держите карман шире — в самом хорошем смысле слова. А если не станете полагаться исключительно на милость судьбы и хотя бы пальцем пошевелите ради собственного благополучия, непременно останетесь в выигрыше. А чтобы укрепить нервы, измельчите листья обычного салата и 1 ст. ложку залейте 1 стаканом кипятка. Остудите, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день, а если у вас бессонница, то 1 стакан на ночь.

СКОРПИОН Как бы вам ни хотелось вырваться из замкнутого круга работа-дом-работа, сейчас, к сожалению, это не удастся. Но в скором времени вы поймете: все, что ни делается, к лучшему. Чтобы хватало сил на ежедневные дела, соблюдайте режим. А выходные, проведенные на природе, утроят ваши силы. Можно даже побегать босиком по берегу речки. Не думайте о том, что еще не лето и рановато раздеваться, — и все обойдется.

При анемии и для профилактики атеросклероза в стакане томатного сока размешайте 1 ст. ложку меда и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

СТРЕЛЕЦ Чувства будут переполнять вас, но не торопитесь их изливать. Сдержанность принесет свои плоды — в вас станут нуждаться пуще прежнего. Советуем быть настороже, особенно тем, кто страдает хроническим колитом. Для улучшения микрофлоры кишечника пейте по 1/2 стакана нехолодного кефира каждый день.

КОЗЕРОГ С виду вы спокойный и терпеливый человек, но в гневе вас лучше обходить стороной. Холодные весенние ветры могут спровоцировать простуду. Первое целебное средство в этом случае — молоко. Подогрейте его, добавьте сливочное масло, мед, а перед тем как выпить — щепотку соды.

ВОДОЛЕЙ Нежность, мягкость и ласка — вот ваше непобедимое оружие на ближайшие две недели. И не откровенничайте со всеми подряд — доверяйте тайны только очень близким людям. О здоровье: самое время гулять, дышать свежим воздухом, особенно если за окном солнце. Заряжайтесь энергией весны, наслаждайтесь обновлением природы... и пойте!

РЫБЫ Не гонитесь за множеством зайцев одновременно: самого жирного непременно упустите. Главное для вас сейчас — рассудительность, и тогда сможете принять правильное решение. Не упустите время, чтобы очистить организм от шлаков. Для этого в течение 4-5 недель ежедневно ешьте по пучку черемши в свежем виде. А можно ее подержать на медленном огне 5 минут, процедить, добавить уксус и растительное масло.

Пригодится

Отдыхать после еды нельзя. 15-минутная прогулка после каждого приема пищи снижает опасность заболевания диабетом пожилых людей. Отдыхать после еды — худшее, что можно сделать, считают ученые. Ведь уровень сахара может стремительно повыситься. Три 15-минутные пешие прогулки в течение суток так же хорошо снижают уровень сахара в крови, как и одна 45-минутная, и они более доступны для пожилых людей.

В следующем номере читайте:

✓ **Без облучения и химии не обойтись**
РАК ГУБЫ ПОХОЖ НА ГЕРПЕС.

✓ **Для алкоголиков и сильно пьющих**
СКОЛЬКО НУЖНО ВЫПИТЬ, ЧТОБЫ НЕ УЙТИ В ЗАПОЙ.

✓ **Ищем причину**
ПОЧЕМУ ТАБЛЕТКИ ОТ ГИПЕРТОНИИ НЕ СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ.

✓ **Непонятные симптомы**
НЕ МОГУ СЖАТЬ РУКУ В КУЛАК.

Как снизить риск инфарктов и инсультов?

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться инфарктом или инсультом, от которых ежегодно в России умирает более миллиона человек[1].

Чтобы уменьшить риск инфарктов и инсультов, скажите холестерину — НЕТ! Принимайте **Атероклефит** от компании Эвалар — **безрецептурное лекарство для снижения уровня холестерина.** Атероклефит — полностью натуральное лекарство на основе экстракта красного клевера. Его особые вещества (флавоноиды) блокируют лишний холестерин и выводят его из организма. Лечебное действие Атероклефита заключается в том, что он переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности) — вот почему **при курсовом приеме Атероклефита общий уровень холестерина снижается.**

Кому рекомендован Атероклефит:
- людям старше 45 лет
- у кого в рационе присутствуют жирные и жареные продукты, яйца, фастфуд
- у кого анализ крови показал холестерин выше нормы

Принимайте Атероклефит — пусть уровень холестерина всегда остается в норме. Холестерин в норме — это чистые сосуды, а значит, здоровое сердце. **Атероклефит — фитотерапия от Эвалар!**

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru.**
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Реклама. [1]http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Эвалар

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-14850 от 10.02.2000г. Ценовободная Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 175409 экз. Заказ 504. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 15.04.2015 г. Подписано в печать 14.04.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 219809 экз.
12+